G.P. MALAKHOV

PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH

Tập 2

Người dịch : Lê Khánh Trường

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Dịch theo nguyên tác tiếng Nga GOLODANIE, NXB ZAO "VEC", Saint Peterbourg, 2000.

LỜI NÓI ĐẦU

Nhiều người từng nghe nói có những người chữa bệnh bằng cách nhịn đói, thậm chí có các bệnh viện chuyên chữa bệnh bằng cách cho nhịn đói, với đủ chuyện vừa đáng sợ vừa hấp dẫn quanh hai chữ "nhịn đói". Hai chữ ấy có gì đáng sợ và có gì hấp dẫn người ta vậy ?

Khi chính tôi bị bỏ đói, khi chính tôi bắt đầu thử nhịn đói, tôi dần dần hiểu ra chân lý. Tất cả các tài liệu hướng dẫn cách nhịn đói nói chung đều miêu tả ảnh hưởng của nó tới sinh lý và tinh thần của con người, nhưng chẳng ai nói rõ, rằng công việc chính của sự nhịn đói được thực hiện trong ý thức của con người. Cái đói cho phép tác động tới tình cảm và trí tuệ của chúng ta, với những cảm giác đã "ăn sâu" trong ý thức của chúng ta, đang đòi được thỏa mãn và buộc con người phải phục tùng chúng. Người ta chỉ làm mỗi một việc là thỏa mãn các yêu cầu đỏng đảnh của chúng – nào ăn phải ngon, ngửi phải thơm, mọi cái phải tiện nghi, phải có khoản sex. Trí tuệ của chúng ta, thứ mà chúng ta vẫn lấy làm tự hào, thường xuyên lo cái việc lắng nghe và tuân lệnh các cảm giác, thỏa mãn từng

đòi hỏi nhỏ nhất của nó, tìm mọi cách né tránh đạo đức, an ủi lương tâm, biện hộ và tự thanh minh. Và bạn biết không, rốt cuộc điều đó dẫn đến sự thái quá và sự chán ngán là hai thứ đẻ ra bệnh tật.

Thế rồi khi con người bắt đầu tự nguyện nhịn đói, họ sẽ đấu tranh không phải với bệnh tật, mà là với cảm giác, với sự xoay sở khôn khéo của trí tuệ đã đẻ ra bệnh tật. Ngay ngày nhịn đói đầu tiên, cảm giác không được thỏa mãn bắt đầu phản kháng thông qua mọi kênh ảnh hưởng của nó. Trong óc luôn luôn lẩn vẩn ý nghĩ bất mãn, khó chịu, nuối tiếc, thương hại, hoảng sợ v.v...Đó có phải là điều mà Tâm Trí bạn muốn hay là Cảm Giác nó muốn Tâm Trí của bạn phải làm đầy tớ cho nó ?

Y học tác động tới thể xác, không bao giờ có thể giải thoát chúng ta khỏi những căn bệnh mà nguyên nhân đích thực chẳng phải do thể xác của con người, mà là do dạng trường năng lượng (ý thức) của nó gây nên. Nhịn đói là cách mà nhờ đó ta có thể tự xử lý bệnh lý học cảm giác và hậu quả của nó ở thể xác. Nếu ta muốn được giải thoát khỏi mọi thứ bệnh tật, thì ta phải tự thay đổi nhân cách.

Tác giả hi vọng rằng tập sách này sẽ làm thay đổi nhiều điều trong ý thức của bạn, trong thái độ đối với cơ thể của mình và đối với cuộc sống nói chung. Rồi bạn sẽ hiểu và thấy câu tục ngữ sau đây quá đúng : "Cái đói không phải mẹ ghẻ, mà là mẹ đẻ".

Phần I

LÝ LUẬN NHỊN ĐÓI

Chương 1

CÁI ĐÓI TRONG TỰ NHIÊN

Cái đói là hình thức liệu pháp tự nhiên, nằm trong số những liệu pháp đáng tin cậy và vô hại nhất nếu được vận dụng đúng cách.

Chúng ta hãy để ý tới thiên nhiên xung quanh ta. Trên trái đất, các mùa cứ liên tiếp thay thế nhau. Mùa thuận lợi cho sự sinh sống và phát triển của thực vật và động vật bị thay thế bằng mùa bất lợi. Mùa xuân và mùa hè chan hòa ánh sáng ấm áp, cây cỏ phủ xanh mặt đất; động vật có đủ thức ăn và điều thuận lợi, tha hồ sinh sôi nảy nở. Mùa đông thì thiếu ánh sáng và sự ấm áp. Cây cỏ kết thúc hoạt động sống, trút lá, khô héo. Động vật, côn trùng không còn thức ăn. Vậy mà chúng thích nghi tốt với thời kỳ bất lợi đó. Hầu hết các loài côn trùng và một số động vật đi vào giấc ngủ đông. Những loài động vật không ngủ đông thì chịu đựng thời kỳ bất lợi với số thức ăn tối thiểu, có những giai đoạn nói chung chúng không ăn gì cả.

Như vậy là trong tự nhiên có hai cơ chế chính cho phép sinh giới của Trái Đất chống chọi có hiệu quả với điều kiện bất lợi lặp lại theo chu kỳ. Cơ chế thứ nhất là giấc ngủ theo mùa (ngủ đông), cơ chế thứ hai là tạm thời nhịn đói. Chúng ta hãy xem xét đặc trưng của hai cơ chế ấy.

1) Giấc ngủ theo mùa

Ở động vật, thời gian ngủ đông (trong đó chúng không ăn uống gì) thường có ba kiểu tình trạng : tiềm sinh, ngủ chập chờn, ngủ sâu.

a. Tiềm sinh

Thuật ngữ này tiếng Hi Lạp là "anabios" (trong đó *ana* là ngược lại, *bios* là sống), chỉ tình trạng cơ thể khi mà các quá trình sóng chậm chạp tới mức không thấy dấu hiệu rõ ràng của sự sống. Các nhà khoa học ghi nhận rằng đặc trưng của tiềm sinh là sự lạnh giá hoặc sự mất nước của cơ thể. Nước trong tế bào khi lạnh giá sẽ chuyển thành khối lượng có dạng thủy tinh không kết tinh, không phá vỡ chất nguyên sinh của tế bào, như các tinh thể nước đá. Khi nước đá tan, các quá trình sống trong tế bào được phục hồi trọn vẹn. Khi cơ thể mất nước, chất nguyên sinh của tế bào (chất đạm sống) từ trạng thái hidrozol (chất lạnh lỏng) sẽ chuyển sang trạng thái hidtegel (giống như thạch khô) và trong một thời gian dài duy trì khả năng chuyển hóa ngược trở lại khi gặp điều kiện bên ngoài thuận lợi. Ngay khi có điều kiện như thế, chất nguyên sinh lập tức hút lấy nước, phình ra, phục hồi các quá trình sống.

Trạng thái tiềm sinh đặc trưng cho các vi khuẩn hạt thực vật, côn trùng, động vật dưới nước và loài bò sát. Các sinh thể ấy có khả năng sống sót ở dạng tiềm sinh trong điều kiện băng giá vĩnh cửu, nóng khô và bức xạ cao. Chẳng hạn hạt sấy khô của một số loài thực vật có thể 50 năm sau hoặc lâu hơn lại nảy mầm.

b. Ngủ chập chờn

Trong thời gian ngủ chập chờn, nhiệt độ cơ thể, số lần vận động hô hấp và mức độ các quá trình trao đổi chất giảm hẳn đi. Khi tình hình thay đổi hoặc bị đánh thức, giấc ngủ chập chờn dễ dàng bị gián đoạn và con vật trở nên tích cực. Đây là kiểu ngủ của loài gấu, gấu trúc, chồn. Về trạng thái ngủ của loài gấu đen Mỹ có thể xác định qua các số liệu sau: Khi nhiệt độ không khí âm -8 °C, thì da gấu có nhiệt độ 4 °C, trong ruột non 22 °C, trong khoang miệng 25 °C (khi nó tỉnh là 35 °C). Số lần thở giảm còn 2 ~ 3 lần / phút (khi nó tỉnh là 8 ~ 14 lần / phút).

c. Ngủ sâu

Đặc trưng của trạng thái ngủ sâu là mất khả năng điều chỉnh nhiệt, giảm hẳn số lần thở và số lần co bóp của tim, giảm hẳn mức độ trao đổi chất. Ví dụ ở loài chuột vàng số lần thở từ 100 ~ 360 lần/phút khi tỉnh tụt xuống còn 1 ~ 15 lần khi ngủ sâu; số lần tim đập từ 100 ~ 350/ phút khi tỉnh xuống còn 5 ~ 19 lần khi ngủ sâu; nhiệt độ cơ thể từ 35 ~ 39 °C khi tỉnh giảm còn 1 ~13 °C lúc ngủ sâu.

Trong thời gian ngủ sâu không có chuyện ngừng hoàn toàn việc trao đổi chất. Động vật sống nhờ tiêu hao dự trữ năng lượng của cơ thể. Ví dụ, người ta xác định được sự tiêu hao (%) các mô trong thời gian ngủ sâu của con cu li như sau : mô mỡ : 99%, gan – 59; cơ hoành – 46; phổi – 45; các cơ – 30; tim – 27; bộ xương – 12.

Trong thời gian ngủ chập chờn và ngủ sâu, cơ thể động vật có khả năng chống đỡ cao với các yếu tố bất lợi khác nhau. Ví dụ các con vật được thí nghiệm chịu đựng liều chất độc khá cao, tia phóng xạ mạnh mà không bị ảnh hưởng gì tới sức khỏe; chúng không bị lây nhiễm virus khi bị gây bệnh nhân tạo.

2) Tạm thời nhịn đói

Kiểu thích nghi này của động vật đối với các yếu tố bất lợi của môi trường bên ngoài thường có hai loại : bị bắt buộc và tự nguyện.

a. Bị bắt buộc

Kiểu nhịn đói này đến lượt mình lại có thể chia thành hai loại. Thứ nhất là động vật không có đủ thức ăn cần thiết vì chỉ có ít thức ăn. Tình trạng đó làm cho cơ thể gầy mòn dần, sức đề kháng giảm sút. Thứ hai là trong một số ngày con vật không thể tìm được thức ăn, hệ thống không có thức ăn, khi đó nó vẫn sống tuy không ăn gì. Chẳng hạn chó sói và một vài loài thú dữ có thể săn mồi mấy ngày liền vẫn không được gì. Tình trạng nhịn đói như thế đối với chúng là quen thuộc và chịu đựng tương đối dễ dàng. Hơn thế, người ta ghi nhận rằng nếu cho chó sói ăn đầy đủ, thì tuổi thọ của nó bị giảm đi 1/3.

b. Tự nguyện

Có khá nhiều động vật "tự nguyện" nhịn đói do đặc điểm sống của chúng. Khi ít thức ăn, chúng nhịn đói luôn. Ví dụ loài hươu vào cuối mùa đông. Một số động vật trong thời gian nhịn đói thì quan tâm đến con cái chúng. Ví dụ chim cánh cụt khi chúng ấp trứng và nuôi con mới nở. Sau khi con chim cánh cụt cái đẻ trứng, nó ra biển kiếm ăn. Con bố bắt đầu ấp trứng. Suốt 4 tháng trời (!) con bố không ăn gì hết. Nó mất đến 40% trọng lượng, gầy rộc, lông trở nên bẩn thỉu. Lúc đó thì con mẹ trở về, con bố mới vội vã ra biển kiếm ăn. Ngoài ra, cuối tháng 11 chim cánh cụt thay lông. Đợt thay lông kéo dài 20 ngày, trong thời gian đó chúng nhịn đói.

Một số trường hợp con vật bị ốm đau, chúng cũng tự nguyện nhịn đói cho đến khi khỏi bệnh.

Cả hai kiểu nhịn đói đều khá tiêu biểu cho loài động vật có vú. Song con vật hoàn toàn nhịn đói mà ở trạng thái tỉnh táo, trong cơ thể nó diễn ra một sự tổ chức lại đặc biệt, bảo đảm chế độ dinh dưỡng bên trong đầy đủ. Chế độ dinh dưỡng bên trong góp phần phục hồi bộ máy miễn dịch và di truyền. Thường là vào thời kỳ đó con vật không đau ốm gì hết.

Do đó, có thể nói, nếu chúng ta muốn có sức đề kháng và khả năng sống sót cao, thì vào những mùa bất lợi (trong lúc ốm đau) cần phải nhịn đói. Một cuộc sống no nê, không có stress làm cho mọi cơ thể yếu ớt, không được bảo vệ. Đó là một trong những Quy luật Vĩ đại của tự nhiên mà việc không tuân theo nó đã làm cho các dân tộc no nê và giàu sang bị đủ thứ bệnh.

Chương 2

CÁI ĐÓI TRONG LỊCH SỬ LOÀI NGƯỜI

Nhịn đói đòi hỏi một quyết tâm cao và một ý chí lớn, đó là cuộc đấu tranh giữa lý trí với thể xác.

Nếu nhìn lại lịch sử loài người, ta sẽ thấy có hai cách tiếp cận vấn đề nhịn đói.

Cách thứ nhất mang tính tiêu cực. Trong lịch sử loài người có vô số ví dụ về sự chết đói vì thiếu hoặc không có thức ăn. Đó là những trường hợp chết vì mất mùa, vì bị đắm tàu v.v..Ngoài ra, mỗi người khi không có thức ăn lại cảm thấy một mức độ khó chịu nhất định. Chẳng hạn lúc đói thì chóng mặt, chân tay bủn rủn. Thế là hình thành và ăn sâu trong ý thức mỗi người thái độ tiêu cực đối với việc bị buộc phải nhịn ăn.

Cách tiếp cận thứ hai trái ngược với cách tiếp cận thứ nhất và do đó gây khó hiểu. Thì ra có rất

nhiều ví dụ về những người tự nguyện nhịn đói để hoàn thiện tâm hồn hoặc để được giải thoát khỏi các căn bệnh nguy hiểm. Lịch sử loài người không hiếm các trường hợp như vậy.

Các nhà thông thái thời xưa đã biết rằng con người là một phức hợp các dạng năng lượng nhất định, các dạng năng lượng ấy có tỉ lệ nhất định hài hòa với nhau (tạo nên cơ cấu thông tin-năng lượng người mà tôi gọi là *dạng trường năng lượng* của con người). Khi vì một lý do nào đó sự hài hòa ấy bị phá vỡ, bệnh tật liền xuất hiện. Sự xuất hiện của một loại bệnh nào đó là do loại năng lượng tương ứng bị thiếu hoặc thừa, làm méo mó dạng trường năng lượng của con người.

Lê-ô-na đờ Vanh-xi từng nói :

Cần hiểu con người là gì, sự sống là gì, sức khỏe là gì, sự cân bằng, hòa hợp giữa các yếu tố tự nhiên duy trì con người như thế nào, và sự mâu thuẫn giữa các yếu tố ấy sẽ hủy hoại, giết chết con người như thế nào.

Chân lý đó đã, đang và sẽ còn đúng với mọi con người cụ thể muốn được mạnh khỏe.

Một trong những đặc điểm quan trọng của lời khuyên nhịn đói là phải căn cứ vào từng cá nhân: Cơ thể của mỗi người có một tỉ lệ nhất định giữa các dạng năng lượng (mà người xưa gọi là pracriti); tỉ lệ này sẽ thay đổi theo kiểu nào đó trong thời gian đói. Căn cứ vào đó mà mỗi người sẽ tiến hành nhịn đói với điều kiện và thời hạn khác nhau.

Từ Vũ trụ bao quanh ta luôn luôn có các bức xạ khác nhau đi tới, năng lượng của chúng hoặc bóp méo hoặc củng cố dạng trường năng lượng của con người. Các nhà thông thái thời xưa đề nghị chống lại hiện tượng đó bằng cách nhịn đói. Do đặc trưng của sự bức xạ ấy liên quan đến không gian (được biểu thị cho dễ hiểu bằng Cung hoàng đạo), với các hành tinh và một vài đặc điểm khác của Vũ trụ, người ta đã đề nghị và sau đó được ghi nhận bằng hình thức tôn giáo, là tiến hành nhịn đói – tuần chay vào những ngày trên cung độ nào đó của Hoàng đạo có một hành tinh hoạt động mạnh. Toàn bộ khoa học Tuần chay dựa trên năng lượng con người, Vũ trụ và tác động qua lại giữa đôi bên. Từ đó đạo Hồi và đạo Thiên chúa đưa ra những ngày (của người da đỏ), những tuần (của đạo Thiên chúa) hoặc tháng ăn chay (của đạo Hồi) nhất định.

Ngày xưa cho rằng tuần chay ảnh hưởng tốt đến thể xác và tinh thần con người. Giới quý tộc Ba Tư, những người Spác-ta-quít trẻ tuổi từng phải nhịn ăn nhịn uống một số ngày. Các dân tộc thời cổ mỗi ngày nhìn chung chỉ ăn hai bữa. Dân Ba Tư, theo Herodot, dường như chỉ ăn một bữa (thời nay một vài dân tộc hoang dã vẫn chỉ ăn một bữa như thế). Socrat gọi những ai ăn hơn hai bữa một ngày là những kẻ dã man. Cho đến thời trung cổ, ngày hai bữa là hiện tượng thông thường. Nhiều nhân vật nổi tiếng cao quý thuộc các thời đại khác nhau cho biết họ chỉ ăn ngày hai bữa, thậm chí nhiều người chỉ ăn một bữa. Trong bản chép tay Kinh Thánh được in lại thời nay, có bốn trang ghi lại lời dạy của Chúa Jêsu Kitô về việc nhịn đói và hiệu quả chữa bệnh bằng cách nhịn đói.

Herodot khi miêu tả Ai Cập đã viết :

Người Ai Cập, những người khỏe mạnh nhất trên thế gian, mỗi tháng, trong vòng ba ngày, tiến hành làm sạch cơ thể bằng cách nôn và thụt, vì họ cho rằng mọi bệnh tật ở con người đều là do thức ăn mà ra.

Ông tổ y học – Hipocrat, viết :

Nếu cơ thể không được làm sạch, thì càng cho nó ăn nhiều bao nhiêu, càng làm hại nó bấy nhiêu.

Khi bệnh đột phát mạnh nhất, để giảm nhẹ tình trạng nguy ngập cho người bệnh, Hipocrat khuyên họ đừng ăn.

Nhìn chung, nhiều thầy thuốc thời xưa áp dụng cách nhịn đói để chữa bệnh. Sellsus đã sử dụng cách đó để chữa bệnh vàng da và bệnh động kinh. Avisenna khuyên bệnh nhân nhịn đói trong vòng 3 ~ 5 tuần.

Muộn hơn, vào thế kỷ 16, thầy thuốc nổi tiếng Parasells khẳng định, rằng nhịn đói là phương thuốc hay nhất chữa khỏi nhiều thứ bệnh.

Các nhà thông thái thời cổ còn ghi nhận một khả năng khác của việc nhịn đói, đó là tăng cường trí thông minh của con người. Hai triết gia Hi Lạp Platon và Socrat thường xuyên nhịn đói mỗi lần 10 ngày để tri giác tốt hơn các chân lý tinh thần và duy trì thể lực cho mình. Để cải thiện trí thông minh của mình, Pitagor đã nhịn đói 40 ngày trước khi dự thi vào Trường đại học Alechsandri. Đối với các học trò tương lai của mình, ông yêu cầu họ nhịn đói một thời gian nhất định. Nhờ sự lựa chọn nghiêm khắc đó, chỉ những ai có khả năng chịu đựng cao mới trở thành học trò

của ông, mới đủ sức nhận thức các quy luật tự nhiên, các công thức toán học trừu tượng.

Vào thời kỳ muộn hơn, hiện tượng nhịn đói đã lôi cuốn sự chú ý của nhiều bậc thầy ngành y. Nó được nghiên cứu, làm thí nghiệm, và người ta phát hiện hàng loạt đặc điểm quan trọng cho phép xác định hiệu quả chữa bệnh nếu được áp dụng đúng cách và tác hại nếu bị áp dụng sai cách.

Các nhà y học Nga đã có đóng góp quan trọng vào sự phát triển khoa học nhịn đói. Giáo sư Trường đại học Moskva Piotr Veniaminov trong bài *Bàn về ăn chay như một phương tiện ngăn chặn bệnh tật* viết năm 1769 đã viết :

Những người thể tạng yếu sẽ nói tốt về sức khỏe của mình, khi họ đang cảm thấy yếu mệt, chịu giảm khẩu phần ăn thường ngày đi một chút; và họ sẽ càng dễ chịu hơn, khi sau đó một thời gian họ hoàn toàn nhịn đói. Sau khi hòa hoãn một cách nhất định với dạ dày, nó sẽ có sức nhiều hơn để tiếp nhận và tiêu hóa thức ăn.

Năm 1822, giáo sư Trường đại học Iuri L. A. Struve tích cực tuyên truyền tư tưởng nhịn đói để chữa nhiều căn bệnh khác nhau.

Giáo sư Trường đại học Moskva I. G. Spasski đã áp dụng thành công phương pháp nhịn đói khi một số bệnh mạn tính kéo dài.

Năm 1887 – 1888 trên hàng loạt tạp chí xuất hiện các bài báo của bác sĩ thực nghiệm N. L. Zeland từ Alma Ata viết về ảnh hưởng của cái đói đối với động vật và với chính bản thân ông.

Những con gà bị bỏ đói định kỳ, trở nên nặng cân hơn và có sức chịu đựng tốt hơn những con gà không bị bỏ đói. Những chú gà trống đánh nhau ngoan cường hơn và chịu rét giỏi hơn.

Bản thân Zeland phải nhịn đói định kỳ vì ông bị các cơn đau đầu hành hạ từ nhỏ, càng lớn lên các cơn đau ấy càng tăng thêm. Những cơn buồn bất chợt kéo đến đè nén thể xác và tinh thần ông. Ông chống chọi với hai thứ đó bằng cách nhịn đói. Ông miêu tả như sau :

"Một ngày trong tuần, nói đúng ra là khoảng 36 giờ, tôi không ăn uống gì cả. Như thế nửa năm. Trong thời gian nhịn đói, thoạt tiên cơn đau dữ hơn, nhưng sau đó dễ chịu dần. Điều đáng mừng và củng cố ý định của tôi, đó là tâm trạng của tôi khá lên. Mỗi lần nhịn đói xong, hôm sau tôi lại cảm thấy linh hoạt và tràn trề hi vọng, như một cậu bé 15 tuổi vậy. Vào mùa hè nóng nực, tôi thường tăng cường cảm giác khát bằng cách cố ý ăn mặn, đi bộ nhiều hơn ngoài nắng, nhịn đói từ sáng đến 5 ~ 6 giờ chiều mới ăn. Bây giờ, 15 năm qua rồi mà tôi vẫn có thói quen mỗi tuần một lần, buổi sáng chỉ uống một cốc trà hoặc cacao, rồi nhịn đói đến 5 giờ chiều. Cuối năm đầu tiên chữa bệnh bằng cách nhịn đói, các cơn đau đầu xuất hiện 6 tuần một lần; sau đó 2 ~ 3 tháng một lần, rồi chấm dứt hẳn. Hiện nay tôi ít bị đau đầu hơn hẳn hồi bé. Nhờ thế đã có sự thay đổi tốt hẳn không chỉ về hệ thần kinh, mà còn về tình trạng sức khỏe nói chung, về tiêu hóa và thành phần máu nói riêng. Đối với tôi, nhịn đói nhịn khát mỗi tuần một lần là rất nặng nề, phải cố gắng. Nhưng tôi tin rằng y học chưa

có cách chữa trị nào khác đạt hiệu quả tới hệ thần kinh của tôi bằng một nửa như cách nhịn đói. Thoạt đầu nặng nề thật, nhưng sau cũng không khó chịu lắm, nhất là vào ngày nhịn đói chỉ làm việc nhẹ nhàng; hoặc vui chơi cho quên đi. Kinh nghiệm và quan sát cá nhân tôi dần dần khiến tôi tin rằng việc nhịn đói đáng được chú ý không chỉ như một phương pháp chữa bệnh, mà còn có giá trị lớn hơn từ góc độ vệ sinh học và giáo dục học".

Đóng góp đáng kể vào khoa nhịn đói là của giáo sư V. V. Pashutin (năm 1902) và các học trò của ông. Ở Học viện Quân y nước Nga, Pashutin đã tiến hành nhiều thí nghiệm bỏ đói các động vật khác nhau và qua đó ông nêu ra bản chất sinh lý của các cơ chế nhịn đói. Pashutin đã đề ra học thuyết về các giai đoạn nhịn đói, vì thế ông được coi là cha đẻ của loại thuyết sinh lý học nhịn đói. Học thuyết này xác định rằng các động vật khác nhau có giai đoạn nhịn đói khác nhau, không được vượt ra ngoài giới hạn, nếu không cái đói từ chỗ là yếu tố tích cực sẽ biến thành tai họa. Các thí nghiệm ấy đã xác định những thời hạn nhịn đói có lợi về mặt sinh lý, có tác dụng kéo dài tuổi trẻ và tuổi thọ.

Đầu thập niên 30 của thế kỷ 20, một người có đóng góp lớn vào khoa nhịn đói là A. Xuvorin. Đó là một trong những hậu duệ của dòng họ Xuvorin nổi tiếng từng làm chủ các nhà in ở Saint Petersburg. Xuvorin say mê nghiên cứu các phương pháp tự hoàn thiện và cách chữa bệnh không dùng thuốc của phương Đông. Xuvorin đọc các tài liệu y học của Ấn Độ, Tây

Tạng, Trung Quốc và các nước khác, các sách về khoa vệ sinh của phương Tây. Xuvorin tự biên soạn không ít sách (lấy bút danh Aleksei Poroshin), nổi tiếng nhất có *Chữa bệnh bằng nhịn đói và bằng thức ăn, Chữa bệnh bằng nhịn đói, Thực hành nhịn đói.*

Sau nội chiến ở Nga, Xuvorin di cư sang Nam Tư, nơi ông bị đói khổ khá lâu. Ông quyết định in một trong các quyển sách của mình. Nhà xuất bản không chịu trả tiền cho một Nga kiều; và vì một bức thư vu cáo của kẻ xấu, Xuvorin bị tống giam không qua xét xử. Trong tù Xuvorin áp dụng cách nhịn đói. Ông giải thích : "Tôi muốn trẻ lại, muốn đổi mới chút sức tàn của mình". Nhờ đó hồ sơ về ông đến tai các quan chức tối cao ngành pháp lý Nam Tư. Khi nhịn đói đến ngày thứ 35, Xuvorin được phép tự bào chữa cho mình tại phiên tòa. Ông thắng kiện và tiếp tục nhịn đói đến ngày thứ 42. Những người xung quanh chứng kiến không chỉ quá trình nhịn đói của Xuvorin, mà cả sự thay đổi cơ thể của ông : kết quả thật là kỳ diệu. Chỉ huy nhà tù, người phó của ông ta, nhiều cai ngục đều thử bắt chước nhịn đói. Rất nhiều bệnh nhân từ khắp nơi trong nước tìm đến Xuvorin.

Xuvorin tích cực triển khai việc chữa bệnh bằng cách nhịn đói. Ông trao đổi thư từ với hàng chục ngàn người tự dùng cách nhịn đói để chữa đủ thứ bệnh khác nhau. Trong số 10 ngàn người chữa bệnh dưới sự hướng dẫn (chủ yếu qua thư từ) của Xuvorin, chỉ có bốn người chết, trong khi tỉ lệ tử vong theo cách chữa trị khác cao hơn thế nhiều.

Xuvorin được mời sang Pháp để áp dụng phương pháp của ông vào thực tiễn y học. Nhưng không rõ vì

sao việc đó dây dưa mãi không xong. Cô đơn trên đất nước Nam Tư xa lạ, không có tiền sinh sống, Xuvorin đã tự tử bằng hơi đốt. Cái chết của ông đã thay đổi việc áp dụng phương pháp nhịn đói chữa bệnh ở nước Pháp, thành một trường phái có tiếng.

Sách của Xuvorin in bằng tiếng Nga ở Nam Tư được đem sang Belorussia. Ở đó, trong thập niên 30 thế kỷ 20 đã xuất hiện những người kế tục sự nghiệp của Xuvorin, trong đó có M. R. Ziazul, đã chữa những trường hợp nặng của bệnh lao theo phương pháp miêu tả trong sách của Xuvorin. Trong vòng 11 tháng, bệnh nhân nhịn đói hơn 100 ngày, và tất cả khỏi bệnh. Trên cơ sở đó, Georgi Aleksandrovich Voitovich đã sáng lập phương pháp nhịn đói phân đoạn.

Hiện nay ở nước Nga, người có kinh nghiệm thực tiễn nhiều nhất về cách nhịn đói chữa bệnh là Iuri Sergeevich Nikolaev. Nikolaev mở trường đào tạo các chuyên gia về liệu pháp nhịn đói.

Những người di cư từ châu Âu sang Bắc Mỹ thực hiện phương pháp nhịn đói khá rộng rãi. Chẳng hạn, Herbert Shellton viết như sau về những người đi tiên phong nghiên cứu và áp dụng phương pháp nhịn đói.

Trong vòng hơn 140 năm các nhà vệ sinh học tự nhiên đã áp dụng cách nhịn đói như một phương pháp phục hồi sức khỏe, giúp cơ thể nhanh chóng khỏi bệnh. Họ đã tích lũy được những kinh nghiệm lâm sàng vô cùng quan trọng trong lĩnh vực này. Những kết quả ấy dẫn đến niềm tin có căn cứ rằng nhịn đói là một sức mạnh sáng tạo cần được sử dụng và phát huy bằng cách luyện tập thường xuyên suốt đời.

Một trong những người đầu tiên áp dụng cách nhịn đói chữa bệnh ở Mỹ năm 1877 là bác sĩ Eduard Duyy ở bang Pensilvania. Từ thực tiễn của chính mình, ông kết luận rằng các loại thuốc đối chứng lẫn thuốc vi lượng đồng căn đều không giúp gì nhiều khi bị các bệnh cấp tính, rằng việc sút cân khi bị các bệnh đó diễn ra hoàn toàn không lệ thuộc vào chỗ bệnh nhân ăn uống như thế nào. Tình trạng sốt bao giờ cũng kèm theo sự sút cân. Khi bệnh nhân muốn ăn tức là sức lực đang hồi phục, và lại hoàn toàn không lệ thuộc vào chỗ người bệnh ăn nhiều hay ít. Ông tin như thế qua trường hợp một nữ bệnh nhân mắc bệnh thương hàn rất nặng. Trong vòng ba tuần lễ bệnh nhân không ăn được bất cứ thứ gì, vậy mà vẫn khỏe lại. Ngày thứ 35, chị ta muốn ăn và được cho ăn. Lúc này nhiệt độ cơ thể của chị ta trở lại bình thường và lưỡi trở nên rất sạch.

Trường hợp đó gây ấn tượng mạnh tới bác sĩ Duyy. Sau lần đó ông khuyên những người bị bệnh cấp tính nhịn đói hoàn toàn, và lần nào cũng kết quả. Cũng bằng cách đó ông đã chữa khỏi bệnh bạch hầu cho đứa con trai ba tuổi của mình.

Bằng cách nhịn đói, bác sĩ Duyy đã chữa khỏi bệnh cho một phụ nữ kiệt sức vì bệnh thấp khớp nặng. Trong thời gian người bệnh nhịn đói, ông theo dõi, ghi nhận căn bệnh khỏi dần, nước da từ màu vàng tái chuyển thành màu hồng khỏe mạnh. Một tháng sau người bệnh đã có thể rời giường bệnh, ngồi ghế bành. Ngày thứ 46, chị ta có thể tự đi lại trong nhà, tuy đó là lần đầu tiên sau suốt thời gian dài bị

bệnh chị ta mới ăn một ổ bánh mì cặp thịt và ăn một cách ngon lành. Sau khi nhịn đói, chị ta đã lại sức, khỏi bệnh và tăng 18 kg thể trọng.

Bác sĩ Duyy nhận ra bí quyết của quá trình nhịn đói, khi trong một cuốn sách giáo khoa sinh lý học ông đọc thấy bảng liệt kê sự tổn hao các bộ phận của cơ thể trong trường hợp chết đói như sau (đơn vị tính là %)

Mỡ	97
Lá lách	63
Gan	56
Các cơ	30
Máu	17
Thần kinh TW	0

Bảng trên cho thấy, tất cả các mô đều bị thiệt hại nhiều hoặc ít vì đói, trừ bộ não. Từ sự thực đó, bác sĩ Duyy kết luận rằng cơ thể con người có tích lũy một nguồn dự trữ lớn chất dinh dưỡng đã hấp thụ, và bộ não có khả năng sử dụng nguồn ấy khi thiếu thức ăn khác hoặc khi khả năng tiêu hóa bị suy yếu. Bằng cách đó bộ não có thể duy trì sự an toàn vật chất của mình. Nhờ đặc trưng này của cơ thể mà con người vẫn duy trì được hoạt động trí óc ngay cả khi thể xác đã biến thành một bộ xương, chỉ còn da bọc xương. Từ đó, bác sĩ Duyy kết luận, và kết luận này được củng cố bởi sự quan sát lâu dài : muốn chết đói, không phải sau mấy ngày, mà phải là sau nhiều tuần, nhiều tháng. Thời gian đó dài hơn hẳn độ dài trung bình

của các bệnh cấp tính. Để chứng minh, bác sĩ Duyy đưa ra các bằng chứng sau:

Một cậu bé bốn tuổi do uống xút nên thực quản và dạ dày bị hủy hoại hoàn toàn, tới mức không một chút thức ăn hoặc chất lỏng nào có thể lọt vào được dạ dày. Ngày thứ 75 cậu bé mới chết trong lúc hoàn toàn tỉnh táo, thân hình đúng là chỉ còn da bọc xương.

Một phụ nữ bị liệt cơ nuốt vì một cơn đột quị, không thể nuốt một giọt nước, vậy mà phải bốn tháng sau mới chết.

Hai bằng chứng đó buộc bác sĩ Duyy có cách nhìn khác đi về chức năng của bộ não. Ông bắt đầu lập luận như sau : từ sáng sớm đến đêm khuya, sức lực của cơ thể giảm dần không lệ thuộc vào việc ăn nhiều hay ít. Chỉ có giấc ngủ mới cho phép phục hồi sức lực. Thức ăn không thể thay thế giấc ngủ. Bộ não không chỉ là cơ quan tự nuôi nó, mà còn là một thứ máy đinamô tự nạp năng lượng cho mình trong lúc ngủ.

Thức ăn không thể là nguồn tạo sức sống khi trung tâm xử lý thức ăn là bộ não bị bệnh tật làm cho tê liệt. Vì quá trình tiêu hóa và hấp thụ thức ăn đòi hỏi hao tốn năng lượng, cho nên rõ ràng khi ốm nặng mà ăn vào thì thức ăn chỉ làm hao tốn năng lượng sống và cản trở sự lành bệnh. Nguồn dự trữ thức ăn trong cơ thể (dưới dạng mỡ, bắp cơ, các mô và các cơ quan khác) hoàn toàn đủ để nuôi bộ não trong thời gian bị bệnh. Khi bệnh nhân không muốn ăn mà ta ép họ ăn, tức là ta chỉ làm cho bệnh nặng thêm.

Bác sĩ Duyy có viết một cuốn sách về phương pháp nhịn đói, lời nói đầu có những dòng sau :

"Cuốn sách này là câu chuyện về những gì diễn ra trong tâm hồn của một người thầy thuốc suốt cuộc đời hành nghiệp của mình. Tôi khởi đầu nghề nghiệp trong màn sương mù của niềm tin y học, cuối cùng tôi đi tới một niềm tin chắc chắn, rằng bản thân tự nhiên (nhờ cái đói) có thể chữa khỏi bệnh tật. Phương pháp nhịn đói mà tôi trình bày trong cuốn sách này mang tính độc đáo và tính cách mạng. Nó đã được áp dụng vào thực tế, và giá trị của nó là hiển nhiên. Mỗi dòng trong cuốn sách này đều được viết với niềm tin sâu sắc, rằng các loại thuốc men chữa bệnh và cách nuôi bệnh nhân phổ biến trong thời đại hiện nay là hoàn toàn không thích đáng".

Bác sĩ Tainer (năm 1880) gọi cách nhịn đói là "tiên đan của tuổi trẻ". Trước khi nhịn đói, bản thân Tainer là người rất ốm yếu. Nhưng ở tuổi 52, khi chẳng còn gì để mất, ông đã nhịn đói 40 ngày và được giải thoát khỏi nhiều thứ bệnh. Ông sống thêm được 31 năm nữa.

Bác sĩ Adollf Maier năm 1901 viết cuốn sách *Nhịn đói - một cách điều trị kỳ diệu*, trong đó từ quan điểm sinh lý học đương thời, ông miêu tả tác dụng có lợi của việc nhịn đói đối với cơ thể con người.

Năm 1911 ở Mỹ xuất bản cuốn sách *Chữa bệnh bằng cách nhịn đói*, sách mau chóng nổi tiếng và được dịch ra nhiều thứ tiếng. Tác giả là nhà văn E. Sinkler. Tác giả viết như sau :

"Hoàn cảnh đã đưa đẩy khiến tôi được gặp một phụ nữ mà nước da mặt và sức khỏe lạ lùng của nàng đập ngay vào mắt mọi người. Tôi ngạc nhiên khi nghe kể rằng mươi mười lăm năm trước nàng nằm liệt giường như một kẻ tàn phế... Hồi đó nàng bị bệnh thấp khớp hông cấp tính, bệnh đường ruột mạn tính mà các bác sĩ gọi là bệnh viêm phúc mạc, rồi vì thần kinh suy nhược, buồn chán và bệnh viêm chảy mà nàng bị điếc. Vậy mà nay người phụ nữ ấy lại có thể cưỡi ngựa lên núi Hamington ở California cách nhà 28 dặm giữa lúc trời mưa bão dữ dội chưa từng thấy !.. Và khi xuất phát, nàng ta đã nhịn đói sang ngày thứ tư. Đây là cách phục hồi sức khỏe : nàng đã tự chữa bệnh bằng cách nhịn đói. Hồi trước nàng nhịn đói 8 ngày, thì mọi thứ bệnh tự nhiên khỏi hẳn.

Trước kia tôi từng nghe nói về cách chữa bệnh bằng nhịn đói, nhưng đây là lần đầu tiên tôi thử nhịn đói...Và tôi thấy nhịn đói là điều rất quen thuộc đối với tôi. Song tôi cho rằng đối với bạn đọc, điều đó rất mới lạ, nên tôi xin phép miêu tả các cảm giác của tôi trong thời gian nhịn đói.

Ngày nhịn đói đầu tiên, tôi có cảm giác đói mà có lẽ tất cả mọi người bị chứng khó tiêu đều biết. Sáng hôm sau tôi thấy cũng không đói lắm; sau đó, ngạc nhiên biết mấy, tôi không cảm thấy đói nữa. Tôi chẳng thiết ăn uống gì hết, tưởng chừng trước đây tôi chưa hề biết đến mùi vị thức ăn. Trước khi nhịn đói, ngày nào tôi cũng bị đau đầu, mỗi đợt kéo dài 2 ~ 3 tuần. Bây giờ tôi chỉ bị đau đầu vào ngày thứ nhất, sau đó

hết hẳn. Tôi cảm thấy cơ thể rất yếu vào ngày thứ hai, hơi chóng mặt khi đứng dậy. Tôi liền nằm phơi nắng ngoài trời gần như cả ngày. Ngày thứ ba, thứ tư cũng vậy, thể xác thì rất yếu, nhưng đầu óc thì rất tỉnh táo. Sang ngày thứ sáu tôi cảm thấy dễ chịu hơn, tôi đi bộ nhiều và bắt đầu viết vài trang.Điều khiến tôi kinh ngạc nhất là đầu óc rất rõ ràng và hăng hái : tôi đọc và viết với năng suất cao mà những năm trước đây chưa bao giờ tôi đạt được...

Trong thời gian nhịn đói, tôi ngủ ngon. Hàng ngày, lúc gần trưa, tôi cảm thấy hơi mệt, nhưng mátxa và tắm nước lạnh lập tức phục hồi sức lực cho tôi. Đến ngày thứ 12 thì tôi chấm dứt việc nhịn đói, uống một ly nước cam...

Cảm giác của tôi khi ăn uống trở lại cũng thú vị gần như trong thời gian nhịn đói. Trước hết đó là cảm giác thanh bình và yên ổn lạ thường, bởi vì mỗi sợi dây thần kinh của cơ thể tôi đều vô cùng tỉnh táo. Hiện tượng tiêu biểu khác là tính tích cực của trí óc – tôi đọc và viết liên tục. Và cuối cùng là ý muốn làm việc chân tay. Những ngày trước kia tôi từng đi bộ xa và leo núi, nhưng đó là bắt buộc, miễn cưỡng. Còn bây giờ, sau khi làm sạch cơ thể bằng việc nhịn đói, tôi tới phòng tập thể dục thể thao và thực hiện bài tập với khối lượng hết sức nặng nề, vậy mà tôi cảm thấy thích thú và đạt kết quả đáng kinh ngạc. Các bắp cơ cứ như nhảy múa, và tự dưng tôi phát hiện mình có khả năng trở thành lực sĩ. Tôi vốn gầy gò và trông rất ốm yếu, bạn bè vẫn gọi tôi là "mèo hen", còn bây giờ thì da dẻ tôi hồng hào khỏe mạnh tới mức tôi luôn bị mọi người trêu chọc về sức khỏe của mình".

Herbert Shellton, tác giả những bộ sách nổi tiếng về cách tăng cường sức khỏe (như *Hệ thống vệ sinh, Nhịn đói có thể cứu sống bạn, Đời người, Triết lý và các qui luật của nó v. v...*) bắt đầu nghiên cứu thực hiện cách nhịn đói từ mùa hè năm 1920. Trong gần 45 năm, ông đã thực hiện hàng ngàn lần nhịn đói, mỗi lần từ vài ngày đến 90 ngày, để giảm cân, cũng như để giúp cơ thể phục hồi sức khỏe đã mất. Sách của H. Shellton được coi là kinh điển về phương pháp tăng cường sức khỏe tự nhiên. Sau này chúng tôi sẽ thường xuyên viện dẫn sách của ông.

Khoa học hiện đại luôn luôn phát hiện các cơ chế ảnh hưởng có lợi của việc nhịn đói tới sức khỏe và tuổi thọ của con người. Sẽ có nhiều ví dụ ở các mục tương ứng.

Cách nhịn đói của con người cũng giống như cách nhịn đói đã nói ở động vật. Ví dụ, đã và đang có những người rơi vào trạng thái tiềm sinh (anabios) và ở trong trạng thái đó một tháng hoặc lâu hơn. Có những người, như động vật ngủ đông, ở trong tình trạng ngủ lịm vài năm liền. Có các trường hợp cá biệt, con người có lối sống thông thường, song hàng chục năm hầu như không ăn gì hoặc chỉ ăn một chút xíu không đáng gọi là thức ăn. Và cuối cùng, ai cũng biết có những người đã hoặc đang nhịn đói từ 10 đến 40 ngày đêm không phải một lần. Tất cả những người ấy chẳng hiểu tại sao không kiệt sức và không chết; ngược lại, trông họ tươi tỉnh và dồi dào sức sống.

Dưới đây là một số ví dụ hùng hồn về các hiện tượng nhịn đói.

Tiềm sinh (anabios)

Elena Blavatskaia trong cuốn sách Từ các hang động xứ Ấn Độ có nhắc đến những khả năng kỳ lạ của những người kiên trì luyện yoga.

Cách đây không lâu chúng tôi nghe kể các nhà yoga và các thuật sĩ huptavidi ở Ấn Độ lừng danh về việc họ nín thở từ 21 đến 43 phút mà không bị chết ! Một số người nhờ ngày ngày rèn luyện, sau nhiều năm có thể ở trong trạng thái ngủ đông như một vài loài động vật : họ gần như không thở và không có dấu hiệu nhỏ nhất của sự sống, họ cho phép người ta chôn họ xuống đất vài tuần, thậm chí vài tháng, sau đó họ sống lại !

Trong cuốn sách *Thuật thôi miên trong tâm lý các dân tộc* (năm 1940) của nhà dân tộc học nổi tiếng người Thụy Sĩ, O. Stoll, có kể rằng năm 1834, từng xảy ra cuộc tranh luận giữa nhà yoga tên là Kharid với quận công Runzit Xing. Quận công không tin rằng con người có thể bị chôn dưới đất sáu tuần, sau vẫn sống lại được. Nhà yoga quyết định chứng minh cho quận công thấy điều đó.

Trước khi "đi ngủ" sáu tuần, trong vòng bảy ngày Kharid chỉ uống sữa, rồi hôm chui vào quan tài thì Kharid rửa ruột và dạ dày. Kharid đi vào giấc ngủ bằng cách ở tư thế thả lỏng, cúi đầu xuống ngực, nhìn bằng ý nghĩ xuống sống mũi, miệng lặp đi lặp lại một cách đơn điệu nhiều lần các tiếng "Baam, Gaam, Zaam, Giaam, Naam", bắt đầu nín thở. Khi ông đã "ngủ", môn đệ của ông dùng sáp bịt kín hai mắt, miệng, mũi (để côn trùng khỏi bò vào), đặt

ông vào trong một cái bao, rồi đặt nằm vào trong quan tài bằng gỗ.

Quận công hạ lệnh chôn chiếc quan tài đó xuống đất. Trên mộ, người ta còn gieo lúa mì và cử người canh gác.

Sáu tuần sau, đến lúc nhà yoga tỉnh dậy. Tất cả dân chúng thành phố Lahor và các làng mạc lân cận đều kéo đến xem kết quả cuộc tranh cãi.

Khi quan tài được mở nắp, chỉ thấy chiếc bao vải được khâu kín, bọc một hình người ở tư thế chẳng tiện lợi chút nào. Bao vải được mở ra và mọi người nhìn kỹ nhà yoga. Người ta nhận thấy toàn bộ cái bao vải bị phủ mốc. Hai tay của nhà yoga nhăn nheo, sờ vào thấy cứng đờ; đầu của Khalid ngoẹo sang một bên vai. Một bác sĩ cầm lấy cổ tay nhà yoga để bắt mạch, không có mạch. Môn đệ của Kharid bắt đầu lấy nước ấm giội lên người thầy và xoa hai cánh tay cho ông, đặt lên đầu ông một tấm bột nhào nóng, cậy sáp bịt lỗ mũi, lỗ tai, cậy miệng và kéo lưỡi ra. Sau đó môn đệ lấy dầu bôi lên mắt nhà yoga, vạch mí mắt cho mở ra; nhưng con mắt thoạt tiên vẫn đờ đẫn như chết, lòng đen không động đậy, không có phản ứng trước ánh sáng. Sau khi thay tấm bột nhào thứ hai, đặt tấm thứ ba lên đầu nhà yoga, thấy cơ thể ông giật mạnh một cái (chứng tỏ dạng trường năng lượng của con người đã nhập vào ông), bắt đầu thấy ông có cử động hô hấp yếu ớt, lỗ mũi hơi phập phồng; tứ chi nở dần, mạch bắt đầu đập rõ, tuy còn rất yếu. Tiếp đó môn đệ nhét một miếng bơ vào miệng thầy và bắt ông nuốt

xuống. Đến lúc này hai mắt he hé của Kharid mở hẳn ra, đã có ánh sống động. Nửa giờ sau, khi biết ngồi trước mặt mình là quận công R. Xing, nhà yoga lên tiếng, giọng rất thều thào, nhưng nghe tạm rõ : "Sao, giờ thì ngài tin tôi chưa ?" Chừng một giờ sau khi được đưa ra khỏi quan tài, nhà yoga Kharid đã hoàn toàn tỉnh táo.

Sau này các bác sĩ có nhiều dịp quan sát các nhà yoga trong tình trạng tương tự. Tờ báo Hindustan Times của Ấn Độ số ra ngày 27 ~ 28 tháng 10 năm 1958 có đăng bài phóng sự từ nơi "chôn sống" nhà yoga 52 tuổi Babasra Ramdagia Zhirnara. Sau mười ngày nhịn đói, ông ta được chôn xuống mộ trong trạng thái tiềm sinh (anabios) trong 24 giờ. Trước đó, năm 1950, với sự tham gia của chính nhà yoga đó, đã tiến hành một cuộc thí nghiệm độc đáo, được bác sĩ Ấn Độ Veikel miêu tả trong tạp chí Lantset. Tại thành phố Bombay, trước sự chứng kiến của mười ngàn khán giả, nhà yoga đã ngồi xuống hầm mộ, rồi hầm mộ được bít kín bằng xi măng trong vòng 56 tiếng đồng hồ. Như thế vẫn chưa hết. Tiếp đó người ta bơm nước vào ngập hầm mộ, và nhà yoga ở trong đó thêm sáu giờ rưỡi nữa, rồi ông được đưa lên và được đưa về một bệnh viện ở thành phố Bombay, nơi ông sống lại như thường.

Ngủ đông

Lịch sử loài người đã ghi nhận có những giấc ngủ cực dài.

Cô gái Patricia Maguira khi nghe tin chồng chưa cưới bị chết, cô bỗng nhiên bắt đầu ngáp liên tục. Mọi

người khuyên cô đi nằm. Patricia đi nằm và ngủ một giấc liền hơn mười tám năm!

Cô gái Na Uy Avgustina Langard ngủ một giấc từ năm 1919 đến năm 1941. Suốt hai mươi hai năm đó cô hoàn toàn không thay đổi. Nhưng từ khi cô tỉnh lại, thì cô già đi trông thấy và năm năm sau thì chết.

Cô Nadezhda Lebedina ở thành phố Dnepetrovsk (nước Nga) ngủ một giấc dài hai mươi năm. Cô tỉnh lại vào ngày mai táng mẹ cô. Phải mất tám tháng cô mới phục hồi được khả năng vận động. Trông cô trẻ hơn hẳn lứa tuổi của mình và hoàn toàn không phàn nàn gì về sức khỏe.

Các trường hợp đó chứng tỏ con người có khả năng giống như động vật, thực hiện giấc ngủ đặc biệt và không cần ăn uống trong một thời gian dài.

Nhịn đói tự nguyện

Một người bình thường có thể sống không cần ăn uống một thời gian khá dài. Thời gian nhịn đói của mỗi người cụ thể chịu ảnh hưởng của các yếu tố : tình hình an toàn, kiến thức về cách tiến hành nhịn đói, thể tạng (cơ địa) của mỗi người và lứa tuổi.

Tình hình an toàn

Nếu con người bất ngờ rơi vào hoàn cảnh không có gì để ăn uống, thì họ sẽ chết trước hết không phải vì đói, mà là vì kinh sợ và vì không biết cách hành xử khi không có thức ăn.

Mùa hè năm 1942, bốn thủy thủ Nga trên biển Đen bị lâm vào tình huống cách xa bờ mà không có nước ngọt và thức ăn dự trữ. Ngày thứ ba, họ thử uống nước biển. Nhờ nước biển Đen có độ mặn chỉ bằng một nửa so với trên đại dương, nên từ ngày thứ năm trở đi họ quen được với nó. Mỗi ngày họ uống gần hai bi-đông nước biển. Song nỗi sợ hãi, tình huống bất lợi v.v... đã tác động rất xấu tới họ. Người thứ nhất tắt thở vào ngày thứ 19, người thứ hai – vào ngày thứ 24, người thứ ba – vào ngày thứ 30. Người cuối cùng là đại úy-bác sĩ, được một chiếc tàu tìm thấy trong trạng thái thoi thóp, nửa tỉnh nửa mê vào ngày thứ 36. Trong thời gian qua, người này bị mất 22 kg thể trọng, tức là 32% trọng lượng cơ thể ban đầu của anh ta.

Đầu thế kỷ 20, một nhóm tù nhân gồm mười một người tuyên bố tuyệt thực trong nhà tù thành phố Corca (xứ Ailen). Đến ngày thứ hai mươi, báo chí bắt đầu đưa tin rằng có người tù chết. Sự việc tiếp diễn, báo đưa tin tù nhân chết vào các ngày thứ 30, 40, 50, 60 và 70. Thực ra thì người tù đầu tiên chết vào ngày thứ 74, người thứ hai chết – ngày thứ 88; những người còn lại (9 người) đến ngày thứ 94 thì ngừng tuyệt thực và lại sức dần.

Ở thành phố Odessa (Nga) có một phụ nữ bị bệnh tật giày vò, tinh thần bế tắc, đã quyết định tự tử bằng cách nhịn đói cho đến chết. Chị ta chỉ việc nằm xuống giường mà chờ chết. Chị ta nằm như thế suốt ba tháng, mất 60% thể trọng ! Khi đó người ta mới phát hiện ra chị ta trong tình trạng chỉ còn da bọc xương, liền chở chị ta đến phòng mạch của bác sĩ V. Ia. Davydov. Bác sĩ đã điều trị, phục hồi thể trọng cho chị ta bằng một chế độ ăn uống đặc biệt. Ngoài ra, còn phát hiện là

các thứ bệnh trước đây từng hành hạ chị ta bây giờ không còn nữa !

Biết cách tiến hành nhịn đói

Nếu người ta không sợ đói và biết cách hành xử trong thời gian nhịn đói, thì có thể nhịn đói rất nhiều ngày một cách có kết quả. Ví dụ, nhà ảo thuật Braxin Adelinu da Silva trong vòng 50 năm hành nghề kiếm sống, đã thường xuyên nhịn đói. Đến tuổi 57, ông đã nhịn đói tổng cộng ba năm, riêng năm 1969 có lần ông nhịn đói 111 ngày !

Một người tên là Suchi trong thời gian từ năm 1886 đến năm 1904 đã được người ta thuê thực hiện mười cuộc thí nghiệm nhịn đói, mỗi lần từ 20 đến 45 ngày.

Một người tên là Marletti từng mấy lần thực hiện các đợt nhịn đói 50 ngày.

Bản thân tôi chưa lần nào nhịn đói quá 27 ngày, nhưng tôi đã gặp, đã đọc, đã nghe kể về những người sống ở nước Nga, nhịn đói từ 30 đến 50, thậm chí đến 91 ngày đêm, nhằm mục đích chữa bệnh, hoàn thiện tinh thần. Ở một số người, việc nhịn đói trở thành hệ thống.

Thể tạng riêng và lứa tuổi

Vì trong thời gian nhịn đói, cơ thể sẽ tiêu hao các mô, cho nên người nào càng nhiều cân thì càng có thể nhịn đói dài ngày. Helein John ở Los Angeles bị bệnh béo phì (nặng 143 kg) đã nhịn đói 119 ngày. Trong thời gian nhịn đói, mỗi ngày bà uống ba lít nước và mỗi tuần tiêm vitamin hai lần. Bà đã giảm được 81 kg và cảm thấy người khỏe khoắn.

Năm 1976, hai bà ở thành phố Glazgo bị bệnh béo phì, để giảm cân, đã nhịn đói, một bà 236 ngày, một bà 249 ngày !

Nếu nói về quan hệ giữa lứa tuổi và việc nhịn đói, thì có thể căn cứ vào ý kiến của Hippocrat qua câu nói sau :

"Những người già dễ dàng chịu đựng cái đói; thứ đến những người đứng tuổi. Khó nhất là thanh niên, đặc biệt là trẻ con; mà trong số trẻ con thì những đứa trẻ hiếu động chịu đói kém hơn cả".

Bạn thấy đấy, con người có thể sống không cần ăn uống, nhờ sử dụng các cơ chế hoàn toàn khácnhau – từ việc "ăn thịt" chính mình đến việc tiếp nhận năng lượng ánh sáng.

Chương 3

GIẢI THÍCH KHÁI NIỆM "NHỊN ĐÓI"

Arnold de Vriz trong sách *Liệu pháp nhịn đói* (Los Angeles, năm 1963) có miêu tả khái niệm "nhịn đói" như sau :

Khái niệm "nhịn đói"được hiểu là việc nhịn ăn nhịn uống một phần hoặc hoàn toàn, vì một lý do nào đó. Ví dụ, có các loại nhịn ăn trái cây, nhịn ăn rau, nhịn uống sữa, nhịn uống nước v.v...Tùy lý do nhịn ăn uống, có thể phân loại theo kiểu khác, như nhịn ăn tôn giáo, nhịn ăn chuyên nghiệp, nhịn ăn bệnh lý và nhịn ăn thí nghiệm.

Nhịn ăn trái cây, rau, nhịn uống nước, uống sữa quá dễ hiểu, tức là kiêng ăn uống các thứ đó. Nhịn ăn tôn giáo (ăn chay) tức là nhịn ăn để phát triển tinh thần tư tưởng hoặc để thực hiện nghi lễ tôn giáo. Nhịn ăn chuyên nghiệp tức là nhịn ăn để nổi danh hoặc để

quảng cáo. Nhịn ăn sinh lý là sự nhịn ăn một cách tự nhiên, có trong tự nhiên, ví dụ trong thời gian ngủ đông hoặc không ăn của một số loài động vật. Nhịn ăn bệnh lý tức là có liên quan đến các căn bệnh làm cho cơ thể không thể ăn uống hoặc hấp thụ thức ăn. Nhịn ăn thí nghiệm tức là cố ý không cho người hoặc động vật ăn nhằm mục đích nghiên cứu khoa học. Nhịn ăn chữa bệnh tức là hoàn toàn nhịn ăn, có thể vẫn uống, nhằm mục đích củng cố và phục hồi sức khỏe.

Sự phân loại việc "nhịn đói" theo kiểu A. Vriz cho thấy người ta rất dễ lẫn lộn về vấn đề này. Muốn đạt tới các thay đổi sinh lý nhất định trong cơ thể, rồi sau đó duy trì chúng một thời gian nhằm mục đích chữa bệnh hoặc phòng bệnh, cần phải nhịn đói hoàn toàn. Việc nhịn ăn trái cây, nhịn ăn rau, nhịn ăn sữa, (có thể thêm vào đây cả việc nhịn ăn thịt, nhịn ăn bánh mì v.v...) vẫn là việc ăn uống thông thường, không có khả năng để cơ quan tiêu hóa ngừng hoạt động và khởi động các cơ chế đổi mới, hồi phục ở bên trong tế bào. Đó chẳng qua chỉ là cách ăn kiêng mà bạn đừng nên lẫn với khái niệm nhịn đói đúng cách.

Khái niệm "nhịn đói" có nghĩa : con người tự nguyện khước từ việc ăn và có khi cả việc uống, trong một thời gian nhất định, nhằm mục đích làm sạch cơ thể, điều trị bệnh tật hoặc hoàn thiện tinh thần. Giới hạn thời gian nhịn đói không được làm cho cơ thể kiệt sức hoặc không để xảy ra những biến đổi không thể cứu vãn.

Còn có những cách khác biểu thị việc tự nguyện nhịn đói, như "tuần chay", "liệu pháp ăn kiêng", "liệu

pháp nhịn đói sinh lý". Chúng tôi xin giải thích nguồn gốc các thuật ngữ ấy và loại bỏ một vài sự hiểu lầm liên quan đến chúng.

Thuật ngữ "tuần chay" bắt nguồn từ chữ "Post" trong tiếng Pháp và có các nghĩa 1) một chức vụ có trách nhiệm rõ ràng; 2) người lính gác; 3) trạm gác. Nhưng điều cơ bản là cần hiểu rằng người lính gác thực hiện chức năng gì. Suy cho cùng đó là chức năng cấm những người, những vật, những hành động không muốn có đi qua trạm gác.

Tu sĩ Nikifor trong *Bách khoa toàn thư Kinh Thánh* (Moskva, năm 1891) miêu tả khái niệm "tuần chay" như sau :

Người Do Thái giáo có phong tục ăn chay và được coi là nghĩa vụ tôn giáo, tức là phải nhịn ăn, phải cầu nguyện và dâng vật tế thần... Người Do Thái tuân thủ rất nghiêm cẩn, và họ không chỉ nhịn ăn, mà còn "nhịn" mọi nhu cầu cảm giác khác.

Khi bảo một người đang "ăn chay", thì điều có nghĩa là người ấy tự nguyện ngăn chặn việc đáp ứng mọi đòi hỏi của cảm giác, buộc chúng phải tuân phục. Bằng hành động ấy, người đó nâng mình lên cao, làm chủ bản thân mình, loại bỏ những gì giả dối và xa lạ.

Nếu không làm việc đó một cách tự nguyện, có ý thức, mà cứ dung túng đáp ứng mọi đòi hỏi của cảm giác (thèm ăn, thèm rượu, thèm sex, thèm tiện nghi v.v...) thì con người sẽ trở thành nô lệ cho cảm giác, để chúng hủy hoại dần cơ thể. Điều đó diễn ra lặng lẽ khiến con người không thể nào ngờ tới. Trong Kinh Thánh có đoạn thế này :

"...Vô số tai họa và hiểm nguy rình rập Con Người. Satăng, đại ác quỷ, nguồn gốc mọi cái ác, nằm ngay trong thể xác của Con Người. Nó là cội nguồn của cái chết, nó sinh ra mọi bất hạnh, nó khoác cái mặt nạ đẹp đẽ quyến rũ Con Người. Nó hứa hẹn đem lại cho Con Người sự giàu sang và quyền lực, những cung điện huy hoàng, những bộ y phục bằng vàng bằng bạc, vô số tôi đòi và hết thảy những gì Con Người thèm muốn; nó còn hứa hẹn vinh quang và tôn kính, những khoái lạc xa hoa, những của ngon vật lạ, những hội hè nhàn hạ và linh đình. Nó cứ thế quyến rũ hết thảy những ai có xu hướng thèm khát, rồi khi Con Người đã hoàn toàn trở thành nô lệ của tất cả những thứ đê hèn kia, thì nó liền bắt Con Người phải trả giá cho các trò mình đã được thỏa mãn. Nó lấy đi hơi thở, máu, xương, nội tạng, mắt và tai của Con Người.

Hơi thở của Con Người trở nên hổn hển, hôi hám như hơi thở của những con vật bẩn thỉu, trở nên ngắn và bệnh hoạn. Máu của Con Người đặc lại, phả ra mùi khăn khẳn như nước tù đọng, đông dần và sẫm đen như đêm tối. Xương của Con Người bị biến dạng, lỗ chỗ bên ngoài và mục ruỗng bên trong, sau đó gãy vụn. Da của Con Người bị sưng phù, lở loét. Nội tạng chứa đầy những gì hôi thối chảy thành dòng, trong đó lúc nhúc vô số giun sán ghê tởm. Cặp mắt của Con Người đờ đẫn rồi bị đêm tối ngự trị. Tai của Con Người trở nên điếc đặc, nơi sự câm lặng ngự trị.

Thế là cuối cùng Con Người đánh mất sự sống vì sai lầm của chính mình, vì đã không học cách tôn trọng quy luật của Bà Mẹ-Trái Đất. Bởi vậy Bà Mẹ-

Trái Đất tước đi của y những gì y đã có : hơi thở, máu, xương, da, nội tạng, mắt và tai và rốt cuộc là sự sống mà Bà Mẹ-Trái Đất đã dành cho y.

Nhưng nếu Con Người biết nhận lỗi, biết hối hận về tội lỗi mình đã phạm và cương quyết xa rời tội lỗi, nếu Con người trở về với Bà Mẹ-Trái Đất, giải thoát khỏi nanh vuốt của Satăng và đứng vững trước mọi cám dỗ của nó, thì Bà Mẹ-Trái Đất sẽ nhận lại y, đứa con từng lầm lạc của mình, sẽ ban tặng tình yêu cho y và gửi y đến chỗ các thiên thần của mình để họ phục vụ y.

Ta nói thật với các con : ngay khi Con Người chống lại con quỷ Satăng nằm trong lòng y, ngừng phục tùng ý muốn của nó, thì các thiên thần của Bà Mẹ-Trái Đất sẽ lập tức mạnh lên và phục vụ y hết lòng, giải thoát y khỏi quyền lực của Satăng.

Bởi lẽ không ai có thể phục vụ hai chủ nhân. Chỉ có thể phục vụ hoặc quỷ Satăng, hoặc Bà Mẹ-Trái Đất và sự sống mà thôi".

Như vậy "tuần chay" cũng là sự nhịn đói, nhưng nó phản ánh tinh tế hơn khía cạnh động cơ của con người. Người ta dễ lẫn lộn "tuần chay" với "ăn chay". "Tuần chay" là nhịn đói, còn "ăn chay" là chỉ kiêng ăn thực phẩm có nguồn gốc động vật, chứ vẫn ăn như thường. Thành thử thay vì nhịn đói, người ta lại vẫn cứ ăn.

Dưới đây tôi xin dẫn cuộc trao đổi giữa phóng viên với một vị linh mục.

Phóng viên : "Tuần chay" của đạo Thiên chúa khác với việc nhịn đói chữa bệnh mà nhiều người đang áp dụng ở điểm gì ?

Linh mục : "Tuần chay" và việc nhịn đói chữa bệnh nhằm mục đích hoàn toàn khác nhau. Hai việc đó không có mâu thuẫn đáng kể với nhau, song tôi vẫn muốn tỏ thái độ thận trọng và e ngại đôi chút về mặt kỹ thuật. Vì sao ? Vì ngay trong "tuần chay" cũng vẫn có một thực tế là đôi khi linh mục cấm một con chiên nào đó thực hiện "tuần chay". Không phải vì việc nhịn đói có thể gây bệnh. Về mặt thể xác, có điều thế này : một người hoàn toàn khỏe mạnh, song việc thực hiện "tuần chay" lại có thể gây nguy hại cho người đó. Đó là vì, thể xác con người có ảnh hưởng tới tâm hồn họ. Trong thời gian thực hiện "tuần chay", có thể gặp những người dễ dàng tức giận, chửi bới đánh đập người thân của mình. (Lời bàn của Genesha (Tác giả bộ sách này): Cái đói cho phép phát hiện và kích hoạt những "vết loét" cảm giác – những vết loét này không nhận được kích thích tương ứng thông qua vị giác, liền tìm cách nhận lấy năng lượng cần thiết từ những người khác bằng cách gợi ra nơi họ các cảm xúc đáp lại sự chửi mắng. Những người ấy là "các con quỷ hút máu" giấu mặt. Chính những người như thế cần nhịn đói để giải phóng dạng trường năng lượng của mình khỏi thói xấu kia. Chỉ tuần chay mới giúp họ trở thành con người khác, biết yêu thương và chịu đựng). Bất cứ vị linh mục nào cũng sẽ nói, con cứ việc ăn tất cả những gì con muốn, nhưng đừng động tới người thân của con. Tuần chay của nhà thờ hoàn toàn không phải là cấm ăn, kiêng ăn; mà chủ yếu làm sao cho thời gian kiêng ăn là thời gian lập chiến công tinh thần – tăng cường cầu nguyện, đi lễ nhà thờ, giúp đỡ người thân, đấu tranh với tội lỗi và với các

ham muốn. Đó phải là thời gian xưng tội, sám hối. (Lời bàn của Genesha : Điều này cho thấy chúng ta sử dụng cùng một từ ngữ, song lại đưa vào đó các ý nghĩa hoàn toàn khác nhau. Bởi chiến công tinh thần đích thực trước tiên là sự thanh lọc trong tâm hồn, ý thức. Phải đặt lên hàng đầu việc đấu tranh với những ham muốn dẫn tới tội lỗi. Lúc đó sẽ không cần xưng tội và sám hối. Việc giúp đỡ người thân sẽ trở nên tự nhiên, và những lời cầu nguyện sẽ tự bật ra từ trái tim bạn). Còn việc nhịn đói mà y học sử dụng để chữa bệnh, thì có thể giúp được mặt này, song hại về mặt khác. (Lời bàn của Genesha : Điều quan trọng là hiểu được rằng nếu không tiến hành chạy chữa ý thức của người bệnh, thì sẽ không làm cho thể xác người ấy khỏe mạnh được).

Phóng viên : Đa số những người hăng hái nhịn đói chữa bệnh là các nhà duy vật thực thụ; họ cho rằng cái chính là chạy chữa thể xác, thể xác khỏe mạnh thì tâm hồn sẽ khỏe mạnh, chỉ vậy thôi. (Lời bàn của Genesha : Câu hỏi này chứng tỏ hoàn toàn không biết ở trong con người cái gì có trước và là chính, cái gì có sau và là phụ).

Linh mục : Tôi hoàn toàn có cảm tình với các nhà duy vật. Sự thể sẽ tệ hơn, khi những người vô thần lại đi tin theo một thứ triết lý tín ngưỡng nào đó, thường là tín ngưỡng giả dối, bắt đầu đùa giỡn với sự huyền bí, với thuật chữa bệnh, thuật xem chỉ tay, thuật chiêm tinh. Và cái thứ đa thần giáo mới này đang nảy nở. Nhà thờ bản thân nó hoàn toàn không phản đối con người có lối sống lành mạnh và quan

tâm đến thể xác của mình. Tôi nghĩ rằng hiệu quả chữa bệnh của việc nhịn đói là do khi cơ thể ở trong tình huống tới hạn, nó sẽ khởi động các khả năng dự trữ và bắt đầu hoạt động theo một chế độ nghiêm ngặt hơn bình thường. Bởi vậy, tôi nghĩ rằng muốn lý giải hiệu quả chữa bệnh của việc nhịn đói, khỏi cần viện dẫn những phép siêu nhiên, do ân huệ của thượng đế hoặc nhờ các năng lượng vũ trụ nào đó. (Lời bàn của Genesha : Một người tự đặt mình vào khuôn khổ nghiêm ngặt của tuần chay và việc nhịn đói, sẽ làm việc với cái kỳ lạ nhất mình có – ấy là với sức mạnh của Chúa mà người ấy là một sự thể hiện. Người ấy hoàn toàn hi vọng vào sức mạnh đó, chứ không phải vào các thứ thuốc men cùng các thủ pháp khôn khéo khác của y học).

Phóng viên : Xin ngài hãy kể tỉ mỉ, trong thời gian tuần chay, các tín đồ phải tuân theo những quy tắc gì. Nếu thực hiện không đúng qui định trong tuần chay, có lẽ sẽ gay go lắm phải không ? (Lời bàn của Genesha : Câu hỏi ngụ ý hàng loạt sức ép tâm lý cản trở con người thực hiện ý định).

Linh mục : Quy tắc số một đã được Chúa Kitô nói trong Kinh Thánh : khi các con thực hiện tuần chay thì chớ rầu rĩ, để khỏi lộ ra là các con đang thực hiện tuần chay. (Lời bàn của Genesha : Một lời khuyên hoàn toàn đúng – hãy vui lên. Bởi lẽ niềm vui là sự thể hiện năng lượng chữa bệnh và sự tiếp cận Cội nguồn Thần thánh trong con người bạn). Trong thời gian thực hiện tuần chay, người ta không được tỏ ra buồn bã, ủ dột. (Lời bàn của Genesha : Sự buồn bã, ủ dột là biểu hiện bên

ngoài, chứng tỏ dạng trường năng lượng của con người bị tổn thương nặng bởi sức ép cảm giác. Cảm xúc buồn chán làm cho cơ thể tiết ra các chất độc hủy hoại con người). Không phải ngẫu nhiên mà khi khởi đầu Tuần chay, tất cả các bài hát ở nhà thờ đều nói về mùa xuân "Đã tới mùa xuân sám hối, mùa xuân đổi mới". (Lời bàn của Genesha : Bài ca vui vẻ là thứ màu nhiệm để cơ thể tiết ra năng lượng chữa bệnh, gọi là chất endorfin. Những từ ngữ trong bài hát mà tần số rung động đặc biệt và ý nghĩa của chúng tăng cường việc cơ thể sản sinh ra chất endorfin – năng lượng chữa bệnh - có ý nghĩa đặc biệt. "Mùa xuân" và "đổi mới" là những từ ngữ như vậy). Các tín đồ chúc mừng lẫn nhau nhân dịp bắt đầu Tuần chay, vì về bản chất thì Tuần chay là thời gian rất vui vẻ. (Lời bàn của Genesha : Lời chúc mừng, thiện chí, sự cởi mở chính là sự trao đổi năng lượng thông tin có tác dụng chữa bệnh và sáng tạo. Trong thời gian diễn ra Tuần chay, Trái đất nằm ở khu vực năng lượng đặc biệt trong không gian, khu vực này kích thích sự đổi mới, tạo xung động sống đối với hết thảy sự sống. Do đó con người dễ có tâm trạng vui sướng). Suốt cả năm mọi chuyện diễn ra đơn điệu, nhàm chán, nay bỗng nhiên tâm hồn thức tỉnh, nó cần một cái gì lớn hơn. Sự thức tỉnh tinh thần, sự thức tỉnh mang tính chất sám hối rốt cuộc đem lại niềm vui lớn lao cho con người. (Lời bàn của Genesha : Sám hối là sự thanh lọc trong ý thức chúng ta. Khi sám hối về điều gì đó, con người được thanh lọc khỏi điều đó. Sức ép năng lượng rời khỏi dạng trường năng lượng của con người. Lúc đó năng lượng trở nên nhiều hơn, tạo cảm giác vui sướng và nhẹ nhõm). Lúc này cần quan

tâm nhiều hơn đến mọi người xung quanh, giúp đỡ những ai thiếu thốn cần được giúp đỡ. Mà sự thiếu thốn thời nay không phải bao giờ cũng có nghĩa là sự thiếu ăn. Cuối cùng, ý nghĩa của tuần chay là ăn với số lượng sao đó để khỏi cản trở việc cầu nguyện. Nên nhớ rằng đó chỉ là phương tiện để đạt mục đích cao hơn. Tuần chay phải giúp con người sống theo qui luật của tâm hồn, chứ không theo quy luật của thể xác. (Lời bàn của Genesha : Hệ thống đúng : Tuần chay là phương tiện, công cụ giúp chúng ta trong ý thức, trong việc làm cho ta lành mạnh hơn).

Phóng viên : Nhà thờ có thái độ như thế nào về việc trẻ em và người bệnh thực hiện Tuần chay hoặc nhịn đói ?

Linh mục : Về vấn đề này, thái độ của Nhà thờ là rõ ràng và chỉ có một : Không thể có chuyện Tuần chay đối với bệnh nhân, trẻ em, phụ nữ có mang, người mẹ đang cho con bú; họ cần ăn uống đầy đủ. (Lời bàn của Genesha : Ở người bệnh, có rất nhiều sự rối loạn trong dạng trường năng lượng của họ, thể xác họ đầy chất xỉ. Nhịn đói chính là thứ dinh dưỡng hoàn hảo nhất đối với họ).

Phóng viên : Nếu bệnh nhân tin rằng việc thực hiện Tuần chay sẽ làm cho họ dễ chịu hơn thì sao ?

Linh mục : Tôi cho rằng vấn đề đó cần được giải quyết khi trao đổi riêng với vị linh mục, với người nào biết rõ tình trạng của bệnh nhân và có thể khuyên nên hay không nên. Người ta phải được quyền tự do lựa chọn. Trong đời sống tinh thần cũng không nên

dùng một thước đo như nhau đối với hết thảy mọi người. Có khi đối với một người cụ thể, việc thực hiện Tuần chay là có lợi; cũng có khi ngược lại, chỉ có hại. (Lời bàn của Genesha : Nói thật chí lý. Để thủ tiêu sức ép cảm giác sâu xa, cần đặt mình vào các điều kiện cực kỳ khắc nghiệt, như nhịn ăn uống chẳng hạn. Khi đó sẽ có thể được giải thoát nhanh chóng khỏi sức ép tâm lý trói buộc dạng trường năng lượng của con người, cái sức ép đã gây ra bệnh nặng). Tuần chay của tôn giáo khác với việc nhịn đói chữa bệnh ở chỗ nó chạy chữa không chỉ thể xác, mà cả tâm hồn. (Lời bàn của Genesha : Chạy chữa trước hết tâm hồn, vì tâm hồn là nền tảng dạng trường năng lượng của mọi con người. Trong thời gian nhịn đói, cần nhắm tới không chỉ việc chữa khỏi căn bệnh nào đó, mà là đấu tranh với sức ép cảm giác đã gây ra căn bệnh ấy).

Thuật ngữ "Liệu pháp kiêng ăn" được giáo sư Iuri Sergeevich Nikolaev sử dụng. Nikolaev là người tích cực tuyên truyền cho việc nhịn đói chữa bệnh. Thời trẻ, Nikolaev chịu ảnh hưởng lớn của Nikolai Grigorevich Sutkovoi, - người tuyên truyền các khoa học tự nhiên, các quy luật tự nhiên, tư tưởng nhịn đói chữa bệnh. Ở gia đình Nikolaev và các bạn ông, người ta thường xuyên thực hiện việc nhịn đói khi bị bệnh.

Sau khi tốt nghiệp Trường đại học Y Moskva, Nikolaev trở thành bác sĩ tâm thần. Trong thực tế chữa bệnh, ông cố gắng giúp người bệnh không phải bằng thuốc, mà bằng sức mạnh của tự nhiên.

Nikolaev quan sát thực tế điều trị bệnh tâm thần phân lập, thấy người ta cưỡng ép bệnh nhân ăn uống ra

sao, rồi đem so sánh phương pháp điều trị ở bệnh viện tâm thần với phương pháp nhịn đói có mức độ. Trong cả hai phương pháp đều có sự hưng phấn và sự ức chế.

Năm 1948, tại bệnh viện thực hành của Trường đại học Y Moskva mang tên Korsakov, giáo sư Nikolaev đã bắt đầu chữa bệnh cho các bệnh nhân tâm thần bằng phương pháp nhịn đói.

Một vấn đề nảy sinh : nên gọi đó là phương pháp gì ? Bất cứ ai cũng đều có thái độ khó chịu trước hai chữ "nhịn đói". Hơn nữa, chiến tranh vừa mới chấm dứt, người ta bị đói khát nhiều năm rồi, bây giờ có nên nhắc đến chuyện nhịn đói ?

Nghiên cứu các quá trình diễn ra trong cơ thể vào và sau thời gian nhịn đói, Nikolaev phát hiện rằng trong thời gian nhịn đói có thời hạn, cơ thể sống nhờ việc khởi động các cơ chế đặc biệt, sử dụng các mô dự trữ của mình. Thực ra không có chuyện đói, mà là một cách dinh dưỡng khác về chất.

Vì hai lý do – mọi người không thích nhắc đến hai chữ nhịn đói, sự dinh dưỡng khác về chất, - và vì khi chấm dứt thời gian nhịn đói sẽ phải theo một chế độ ăn uống đặc biệt, Nikolaev đã quyết định gọi phương pháp chữa bệnh tâm thần của mình là "Liệu pháp kiêng ăn".

Năm 1952 ở nước Nga bắt đầu áp dụng "Liệu pháp kiêng ăn" để chữa các bệnh về thể chất, như hen tim, hen phế quản, viêm phổi, viêm nghẽn tĩnh mạch, thần kinh tọa, xơ vữa động mạch v.v...

Nhìn chung, nhờ nỗ lực của Nikolaev mà phương pháp nhịn đói có thời hạn để chữa bệnh được bắt rễ

sâu ở nước Nga. Nhiều học trò của ông cho đến tận bây giờ vẫn tiếp tục phát triển thành công phương pháp đó. Giáo sư Nikolaev hiện đã ngoài 90 tuổi, song bản thân ông vẫn áp dụng phương pháp nhịn đói.

Suren Avakovich Arakelian đi theo con đường riêng khi nghiên cứu vấn đề nhịn đói, vận dụng rộng rãi vào ngành chăn nuôi làm cho động vật trẻ lâu. Arakelian gọi đó là cách "nhịn đói có lợi cho sinh lý".

Tại sao gọi là "nhịn đói có lợi cho sinh lý" ? Qua nghiên cứu khoa học và thực tế, thấy rằng, muốn tích cực hóa hàng loạt cơ chế sinh học phụ trách việc đổi mới cơ thể, thì phải hoàn toàn ngừng ăn uống trong một thời gian nhất định. Cái "thời gian nhất định" ấy phải đủ dài để các cơ chế đổi mới triển khai tác động của chúng một cách trọn vẹn. Nếu thời gian ngắn, thì các cơ chế chưa được khởi động, cơ thể sẽ chẳng thể đạt hiệu quả trẻ lại. Nếu thời gian quá dài, dễ gây ra những biến đổi bệnh lý nguy hại, có thể gây tử vong. Bởi vậy thời gian nhịn đói cần đúng theo yêu cầu khởi động và phát huy tác dụng các cơ chế sinh lý đổi mới cơ thể. Vì vậy mà nó có tên gọi "nhịn đói có lợi cho sinh lý".

Tổng kết phần đã trình bầy, có thể nói, thuật ngữ "Tuần chay" chỉ việc nhịn ăn một cách có ý thức, nhằm mục đích hoàn thiện tinh thần và thể xác; thuật ngữ "nhịn đói" được nhiều người sử dụng mà không hiểu thực chất của hiện tượng đó thế nào; thuật ngữ "Liệu pháp kiêng ăn" được dùng trong phạm vi y học hạn hẹp, chỉ phương pháp chữa một số bệnh tâm thần và thể chất bằng cách nhịn đói sau đó ăn uống đúng cách; thuật ngữ *"nhịn đói có lợi cho sinh lý"* là

chỉ thời hạn nhịn đói tối ưu, đủ để khởi động các quá trình trẻ hóa trong cơ thể con người và động vật.

Tôi và các bạn thì hãy sử dụng từ ngữ quen thuộc trong dân gian là "nhịn đói".

"Nhịn đói"có nghĩa là được nuôi bằng nguồn dự trữ của chính cơ thể mình.

"Nhịn đói"có nghĩa là khởi động các cơ chế đặc biệt.

Chương 4

CÁC QUÁ TRÌNH DIỄN RA TRONG CƠ THỂ NGƯỜI KHI NHỊN ĐÓI

Nhịn đói là chiếc chìa khóa thần kỳ giúp ta phục hồi sức khỏe và cuối cùng làm cho sức khỏe đạt tới sự hoàn hảo cao nhất.

Thời cổ đại, y học không tách khỏi các lĩnh vực còn lại của hoạt động nhận thức và nó đáng được coi là số một về sự thông thái. Nhờ thế chúng ta có được những bằng chứng sớm nhất về việc nhịn đói của đức Phật, Jésu Kitô, Mahomet, cũng như của các nhà thông thái như Pitagor, Socrat, Platon v.v...

Trong nhiều thiên niên kỷ đã thu thập được vô số tài liệu thực tế chứng minh hiệu quả đa dạng mà con người đạt được khi nhịn đói. Các hiệu quả đa dạng ấy có thể quy về hai phạm trù – tác động tới dạng trường năng lượng (tới ý thức) của con người và tới thể xác. Các phương pháp và kết quả cải biến

ý thức của con người nhờ nhịn đói dần dần bị quên lãng và bị thay thế bởi những kết quả hiển nhiên hơn, thể hiện ở thể xác.

I. NHỮNG QUÁ TRÌNH DIỄN RA TRONG DẠNG TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG CỦA CON NGƯỜI

Nhịn đói là một môn khoa học mới, đặc biệt về con người . Sự trừng phạt bạn – ấy là các thói quen có hại; phần thưởng lớn lao của bạn – ấy là lối sống lành mạnh.

Đối với dạng trường năng lượng của con người, việc nhịn đói có tác dụng hai mặt : luyện sức sống cho cơ thể để phục hồi và đổi mới, thanh lọc ý thức khỏi các sức ép tâm lý gây bệnh. Các nhà thông thái thời cổ đã sử dụng chính hai tác dụng ấy của việc nhịn đói để đạt tới sự sáng suốt và thiêng liêng.

1) Cái đói và sức sống của cơ thể

Thế nào là sức sống của cơ thể ? Chúng ta sẽ dùng thuật ngữ này để biểu thị cấp độ thông tin-năng lượng của cơ thể con người đang điều khiển sự phát triển của cơ thể từ trạng thái tế bào trứng đã thụ thai đến trạng thái con người trưởng thành sinh dục, rồi tiếp tục duy trì cơ thể ở trạng thái ổn định cho đến suốt đời.

Để rõ hơn, ta hãy nói về sức sống như sau : con người có thể xác trong đó diễn ra các quá trình sinh lý; đằng sau thể xác và những quá trình diễn ra trong đó ấy là cấp độ các trường năng lượng khả thể; các trường năng lượng tạo nên cấp độ lượng tử

của cơ thể người; cấp độ lượng tử của cơ thể người được tạo nên và được duy trì bởi một cấp độ thông tin-năng lượng cao hơn, mà ta gọi là sức sống hoặc năng lượng sống. Thuật ngữ "Pracriti" của người Aiurved được hiểu như sau : bản chất đích thực của con người bao gồm sức sống và cấp độ lượng tử được sức sống tạo ra. Tất cả những cấu tạo tiếp sau của cơ thể người, như trường năng lượng, các quá trình sinh lý, các mô và trọng lượng cơ thể của con người trưởng thành, đều có thể biến đổi trong quá trình sống, chỉ trừ "pracriti".

Rất nhiều nhà khoa học và thầy thuốc viện dẫn năng lượng sống (sức sống) và vai trò của nó trong quá trình nhịn đói. Ở đây tôi sẽ dẫn ra các câu chuyện kể của họ để bạn hình dung rõ hơn về hiện tượng quan trọng đó.

Paul Bregg :

Năng lượng sống vốn được sử dụng để hấp thụ thức ăn, trong thời gian nhịn đói sẽ được dùng vào việc thải chất độc ra khỏi cơ thể. Khi bạn nhịn đói, cơ thể dùng năng lượng sống mà tự làm sạch, tự chữa bệnh cho mình và tự khôi phục.

Hàng ngàn việc đòi hỏi năng lượng và năng lượng hơn nữa ! Năng lượng là thứ rất có giá trị, song lại không thể đóng nó vào chai hay hộp để mua về. Nhiều người cứ tưởng có thể thu được năng lượng từ thuốc men, rượu, thuốc lá, cà phê, trà, pepsi-côla; nhưng họ đã lầm. Năng lượng – ấy là phần thưởng cho một cuộc sống gần với cuộc sống tự nhiên. Sự suy giảm năng lượng sẽ làm

chậm lại hoạt động của toàn bộ hệ thống bài tiết ở ruột, thận, da và phổi. Các cơ quan ấy sẽ không đủ năng lượng để thực hiện đầy đủ, hết công suất, chức năng của chúng. Khi đó các loại chất độc sẽ không được thải ra khỏi cơ thể, cứ tích lại và gây ra đủ thứ tác hại.

Nhịn đói – ấy là chiếc chìa khóa để mở cửa kho năng lượng mà tự nhiên cất giấu. Nhịn đói đạt tới từng tế bào, từng cơ quan và tạo ra sức sống.

Bây giờ chúng ta hãy xem những yếu tố nào hạn chế sức sống của cơ thể.

Như thế là hiện chúng ta có :

- Sức sống, cái đang điều khiển sự phát triển và tồn tại của cơ thể con người.

- Mô hình lượng tử của cơ thể người, là tiền thân của thể xác và các chức năng sinh lý.

- Trường năng lượng đang điều khiển các quá trình sinh lý nào đó, ví dụ sự cương cứng dương vật ở người đàn ông. Trong quá trình sinh lý ấy, trường năng lượng bơm máu tới làm cương cứng dương vật.

- Các mô của cơ thể người, có cấu tạo nhất định nào đó.

- Trí óc của con người, dựa vào các giác quan và trí nhớ. Trí óc con người là một "cơ quan đặc biệt" mà nhờ nó con người tác động qua lại với môi trường xung quanh.

Nếu xem xét dưới góc độ đó, cơ thể người về mức độ quan trọng, thì quan trọng nhất là sức sống

và trí óc (cụ thể hơn – quả tim và bộ não). Các mô của cơ thể được xem như cái sức sống "được liên kết lại" mà khi nào cần có thể phân giải ra để giải phóng sức sống cho cơ thể sử dụng. Nói cách khác, trong cơ thể con người có nguồn sức sống (bộ não và quả tim) và đề-pô (kho) sức sống (các mô còn lại của cơ thể).

Bây giờ ta hãy xem xét quá trình ăn uống có tính đến những gì vừa nói. Sinh lý học cho ta biết rằng thức ăn được nghiền nhỏ trong khoang miệng, được phân giải thành các bộ phận hợp thành trong ống dạ dày-ruột, được hấp thụ vào máu, đi qua gan.

Bạn có bao giờ hỏi, tại sao máu từ ống dạ dày-ruột trước tiên phải đi qua gan, rồi mới được chảy đi khắp cơ thể hay không ? Tại sao các chất thức ăn đã hút vào máu không được đưa ngay đến mọi nơi trong cơ thể ? Đó là vì chúng khác loại với cơ thể, nếu đưa đi ngay, ắt sẽ gây ra phản ứng dị ứng. Ở gan chúng sẽ được cải biến từ khác loại thành đồng loại. Chỉ khi đó cơ thể mới có thể sử dụng các chất dinh dưỡng. Dĩ nhiên việc đó phải tiêu hao năng lượng.

Miếng ăn - đó không chỉ là những chất hợp nên nó, mà còn là trường thông tin-năng lượng tạo nên bản chất của nó. Việc đưa một trường thông tin-năng lượng khác lạ theo thức ăn đi vào trường thông tin-năng lượng của cơ thể sẽ làm suy yếu nó. Bởi vậy, cơ thể phải hao tốn một phần năng lượng của mình để chế biến năng lượng khác lạ thành của mình, giống như

điều xảy ra ở gan đối với các chất có trong thức ăn. Sự đè bẹp các trường thông tin-năng lượng khác lạ diễn ra ở khoang miệng và dạ dày. Cơ chế đè bẹp ấy tôi gọi là "sự cân bằng thông tin-năng lượng bên trong".

Các tế bào già cỗi của cơ thể chết đi, các sản phẩm hoạt động sống của tế bào, các chất khác lạ đi vào cơ thể theo con đường nào đó, tất cả những thứ ấy có xu hướng tích lại ngày càng nhiều trong cơ thể cùng với tuổi tác. Mà bất cứ chất nào cũng có cấp độ lượng tử của nó. Như vậy là trong thể xác lượng tử nhịp nhàng của con người dần dần xuất hiện và tích tụ các lượng tử xa lạ (của những tế bào đã chết, các sản phẩm chuyển hóa, các chất khác lạ – chất silicon bơm vào nhằm mục đích tạo hình sẽ phá hoại sức khỏe chính là ở cấp độ này) Thể xác lượng tử của con người mất dần tính đơn nhất của mình, trở nên pha tạp và ốm yếu. Điều đó, đến lượt mình, sẽ dẫn tới chỗ làm cho cơ cấu và chức năng của các cơ quan suy yếu và méo mó. Biểu hiện bên ngoài là sự uể oải chậm chạp, sự già trước tuổi.

Khi một người bắt đầu nhịn đói, sức ép đối với sức sống sẽ giảm hẳn đi. Bây giờ sức sống không phải tiêu hao cho chức năng cân bằng thông tin-năng lượng bên trong, mà có số lượng dồi dào để "quét sạch" mọi thứ khác lạ, không cần thiết ra khỏi cơ thể. Các chất xỉ bị hất khỏi nơi chúng lắng đọng, đi theo dòng máu; sau đó chúng bị đưa tới cơ quan bài tiết và được thải ra ngoài.

Đồng thời với việc bài tiết chất xỉ, sức sống bắt đầu phục hồi thể xác lượng tử của cơ thể người : phục

hồi kết cấu các chất bên trong tế bào và hoạt tính của các men; đổi mới bộ máy di truyền của tế bào và màng tế bào. Việc phục hồi thể xác lượng tử sẽ dẫn đến sự tăng cường và hòa hợp các trường năng lượng, tích cực hóa mọi chức năng sinh lý của cơ thể (ví dụ cảm giác sẽ trở nên nhậy bén, ham muốn tình dục được khôi phục v. v...).

Nhờ kết quả nhịn đói, năng lượng sống trong cơ thể người sẽ được bổ sung từ hai nguồn – từ nguồn tạo ra năng lượng và từ đề-pô (kho) năng lượng là các mô. Cùng với việc tiếp tục nhịn đói, các mô của cơ thể được phân giải, năng lượng sống chuyển từ dạng liên kết sang dạng tích cực - được tiêu hao để duy trì các quá trình sống. Kết quả của quá trình đó là trong cơ thể sẽ xuất hiện sự mất cân bằng giữa năng lượng sống dự trữ hiện có trong các mô cơ thể với năng lượng mà nó phải có cho phù hợp với thể xác lượng tử. Một sự mất cân bằng tương tự xảy ra ở một cơ thể đang phát triển – thể xác lượng tử của đứa bé phát triển nhanh hơn tốc độ phát triển của thể xác. Điều này dẫn tới chỗ, để phục hồi cơ thể, sức sống phải được tạo ra mạnh mẽ hơn hẳn, mới có thể nhanh chóng phục hồi các mô cơ thể theo "sơ đồ" thể xác lượng tử. Nói khác đi, trong thời kỳ ăn uống trở lại, trong cơ thể người trưởng thành diễn ra các quá trình y như ở đứa trẻ đang lớn. Và hóa ra là càng có nhiều năng lượng sống (các mô của cơ thể) được chuyển sang dạng tích cực (bị tiêu đi trong thời gian nhịn đói), thì hiệu quả trẻ lại (hoặc hiệu quả của một cơ thể đang

lớn lên) sẽ càng rõ rệt. Đương nhiên thời hạn nhịn đói không được vượt ra khỏi giới hạn sinh lý. Sự lặp lại hợp lý việc nhịn đói sẽ cho phép rèn luyện cơ chế tạo năng lượng sống, khiến cơ thể con người trẻ lại và đủ sức chống đỡ các yếu tố bất lợi của môi trường bên ngoài.

Đó, sức sống của bản thân con người trong quá trình nhịn đói thực hiện việc phục hồi và đổi mới cơ thể như vậy đó.

2) Cái đói trong ý thức con người

Khái niệm "ý thức" bao hàm tổng số kiến thức về môi trường xung quanh, về cơ thể chính mình, về việc bằng cách nào con người thực hiện tác động qua lại với môi trường xung quanh và với cơ thể của mình.

Tôi đã nói về ý thức (hoặc dạng trường năng lượng) của con người. Xin nhắc lại đôi điều cơ bản : ý thức con người dựa trên cái gì, các nhu cầu và động cơ của cơ thể nảy sinh từ đâu, hành vi của con người hình thành từ cái gì ?

a. Ý thức con người dựa trên cái gì ?

Ý thức trước hết được hình thành trên các giác quan. Thứ hai là dựa trên trí nhớ. Thứ ba là nó hoạt động nhờ trí óc.

Đứa bé ban đầu chỉ có cảm giác. Nó nhìn, nó ngửi, nó nghe v.v... Dần dần ở nó hình thành "ngân hàng dữ liệu" – ấy là trí nhớ. Ví dụ, các giác quan "báo cáo"

rằng người kia có hình dáng thế này, giọng nói thế này v. v... Sau đó đứa bé bắt đầu nhận biết, đối chiếu... Điều đó chứng tỏ đã có quá trình trí óc – so sánh thông tin từ các giác quan đang báo về với thông tin lưu giữ trong trí nhớ và qua đó đưa ra quyết định. Ví dụ đứa bé nhìn thấy một người phụ nữ. Hình dáng của người này được đem so sánh với hàng loạt những người phụ nữ nó đã gặp trước đó. Nó nhận ra đây là mẹ nó. Hành động tiếp theo của trí óc – với tay ra theo mẹ và vui mừng. Nếu hình dáng, giọng nói v.v... không có trong trí nhớ của đứa bé, thì trí óc sẽ đưa ra một quyết định khác hẳn – ấy là một ánh mắt đầy cảnh giác.

b. Các nhu cầu và động cơ của cơ thể nảy sinh từ đâu ?

Các nhu cầu và động cơ của con người bắt rễ sâu trong dạng trường năng lượng của con người. Dạng trường năng lượng, ngoài tâm hồn, ý thức, năng lượng sống và thể xác lượng tử, còn bao hàm không gian, thời gian, năng lượng ánh sáng, năng lượng nhiệt, năng lượng điện từ, năng lượng trọng lực v.v...mà chúng ta còn biết quá ít. Tỉ lệ các loại năng lượng ấy ở mỗi người một khác. Bề ngoài điều đó thể hiện ở vóc dáng, đặc điểm của các quá trình sinh lý và trí óc. Điều kiện ngoại cảnh thường xuyên làm thay đổi tỉ lệ giữa các loại năng lượng ấy. Đáp lại sự thay đổi đó, cơ thể bất giác có động cơ cân bằng chúng nhờ lối sống, nhờ ăn uống v.v..Nhu cầu cân bằng chính là ý muốn làm một cái gì đó để phục hồi trạng thái tiện lợi bên trong.

c. Hành vi của con người hình thành từ cái gì ?

Hành vi của con người là biểu hiện bên ngoài các quá trình thông tin-năng lượng bên trong có liên quan tới các nhu cầu của cơ thể và những tìm tòi của trí óc nhằm thỏa mãn chúng. Ví dụ, một người khát nước. Để thỏa mãn nhu cầu uống, phải sử dụng trí óc. Không gian xung quanh được các giác quan tìm hiểu nhắm vào đối tượng là nước. Mọi thông tin từ các giác quan báo về được đối chiếu với trong trí nhớ với khái niệm "nước", trí óc sẽ quyết định có uống được hay không. Thế là nếu uống, thì cảm giác khát được đáp ứng, nhu cầu biến mất, hệ năng lượng của con người đã trở lại mức tiêu chuẩn.

Những điều vừa nói đưa tới bốn hệ quả dưới đây :

1) Trí nhớ phải tạo các "cụm" thông tin-năng lượng đặc biệt trong thể xác lượng tử của con người.

2) Trí óc, với tư cách là công cụ so sánh thông tin báo về từ các giác quan với thông tin hiện có trong trí nhớ, phải sử dụng năng lượng sống.

3) Quá trình tư duy – làm thế nào đáp ứng nhu cầu nào đó, cũng như quá trình đáp ứng nhu cầu đó - đòi hỏi hao tốn năng lượng sống.

4) Một số nhu cầu tự nhiên của cơ thể (như ăn no, sinh hoạt tình dục, sự tiện lợi, sự hài lòng về trí tuệ v.v...) bị con người phóng đại quá mức, đến nỗi làm tiêu hao rất nhiều năng lượng sống, tôi gọi chúng là "sức ép tâm lý" và "hạn chế tâm lý". Kết quả là hành vi của con người trở nên phi tự nhiên, phiến diện,

phá vỡ diễn tiến bình thường của các quá trình thông tin-năng lượng, từ đó dẫn đến bệnh tật.

Ví dụ, một người thích ăn ngon. Ý thích ấy khiến anh ta bằng mọi cách tìm kiếm các món ăn thú vị, tinh tế, khiến anh ta hay ăn và ăn nhiều món. Cuộc sống của anh ta biến thành quá trình kiếm tiền để tận hưởng của ngon vật lạ. Xuất hiện một cái ổ thông tin-năng lượng bệnh lý khổng lồ của sức ép tâm lý – cảm giác mùi vị bị phóng đại quá đáng. Anh ta không còn là chủ, mà trở thành công cụ thỏa mãn nhu cầu, ham muốn của chính mình. Cuối cùng anh ta có thể bị bệnh béo phì, bệnh dạ dày-đường ruột, bệnh xơ vữa động mạch, bệnh thống phong, v.v... Anh ta có thể gắn bệnh tật của mình với tất cả mọi thứ, trừ với bệnh lý học trong ý thức của anh ta. Y học hiện đại cố khôi phục chức năng sinh học bị phá vỡ bằng cách sử dụng liệu pháp hóa học và các thứ thuốc men. Dĩ nhiên không thu được kết quả mong muốn. Ngược lại, cơ thể chỉ đầy thêm chất xỉ thuốc men, tiêu hao sức sống và làm cho bệnh nặng thêm; trong khi căn bệnh trong ý thức vẫn còn đó và tiếp tục gây tác hại dưới dạng một thói quen hoặc ham muốn xấu nào đó (tức là dưới dạng sức ép tâm lý).

Paul Bregg viết như sau về thói hưởng lạc :

Bạn thích ăn mặn phải không ? Bạn uống cà phê chứ gì ? Bạn có hút thuốc chứ ? Bạn uống rượu chăng ? Bạn ăn đường trắng tinh khiết hoặc những thực phẩm khác có sử dụng chất vô sinh ấy chứ ? Loại thức ăn mất hết vitamin hoặc chất khoáng nào đang đầu độc cơ thể bạn ? Bạn có ý chí mạnh hay không ? Cái gì điều khiển cơ thể bạn ? Các thói quen xấu chứ gì ?

Phải chăng lý trí điều khiển các ham muốn của bạn ? Bạn nên nhớ : xác thịt rất ngu muội. Thể xác không được nghĩ thay cho bạn. Bạn phải dùng lý trí sáng suốt để khắc phục những thói quen xấu của cơ thể bạn.

Vì những thói quen xấu, chúng ta sẽ bị trừng phạt; vì những thói quen tốt, chúng ta sẽ được đền đáp. Chính những thói quen xấu làm cho cơ thể mất sức và nhiễm đủ thứ bệnh.

Chất độc tụ lại ở các phần khác nhau của cơ thể, tác động tới hệ thần kinh, và bạn sẽ bị các cơn đau hành hạ. Đó là tín hiệu của tự nhiên cảnh báo bạn rằng bạn đang sống không theo các quy luật của tự nhiên. Thế mà bạn cứ buộc tội đau đớn cho đủ mọi thứ, trừ nguyên nhân đích thực. Bạn nói, tôi bị cảm cúm, tôi đã quá mệt mỏi, tôi cảm thấy sức khỏe mỗi ngày một kém sút, bởi vì tôi đã già. Bạn cứ tìm cách biện hộ, mà chẳng bao giờ gọi ra thủ phạm đích thực là bạn ! Bạn và chỉ một mình bạn chịu trách nhiệm về sự già yếu trước tuổi của mình. Lối sống sai lầm của bạn làm cho bạn mất sức, các chất độc lắng đọng trong cơ thể, gây bệnh ở nơi nào chúng ta tập trung nhiều nhất. Sự đau đớn bắt nguồn từ lối sống của bạn đấy, đừng buộc tội ai và cái gì khác. Chính bạn tự làm suy yếu cơ thể mình. Bạn hãy củng cố sức sống của bạn bằng cách nhịn đói và thực hiện một lối sống tự nhiên !

Một lối sống vô điều độ chính là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy ốm yếu, mệt mỏi, già trước tuổi và hàng loạt bệnh tật có thể biến bạn thành một phế nhân đáng thương. Bạn phải nhớ cho kỹ điều đó.

Những người ốm đau, già trước tuổi, đều mơ ước đến con đường nhanh chóng và dễ dàng trở lại khỏe mạnh và trẻ trung. Bạn hãy nhớ : sức khỏe phải do mình tạo ra ! Không thể mua được sức khỏe, sẽ chẳng ai bán nó cho bạn.

Khi một người nhịn đói một cách có chủ ý, người đó sẽ chấm dứt việc "nuôi dưỡng" các cảm xúc bệnh hoạn trong ý thức của mình. Và thế là ở đây diễn ra trận quyết đấu sống mái giữa bản chất đích thực của thực thể con người với cảm giác hưởng lạc. Số lượng các cảm giác có trong ý thức chúng ta thì nhiều vô kể. Nào là cảm giác thương hại bản thân, yêu chiều bản thân, nôn nóng, ghen tị, ghen tuông, sợ hãi, thiếu tự tin, nghi ngờ, không muốn thiệt thòi mất mát v.v...Bằng cách chịu đựng và xoa dịu cơn bão thông tin-năng lượng cảm xúc trong cơ thể mình, con người sẽ làm cho chúng tiêu tan, sẽ được giải phóng khỏi các loại năng lượng bệnh lý, sẽ phục hồi hệ năng lượng bình thường ở cấp độ các trường và thể xác lượng tử.

Ở bên trong cơ thể, quá trình giải phóng khỏi sức ép bệnh lý biểu hiện dưới dạng các "tia chớp năng lượng" đặc biệt. Ví dụ bỗng nhiên bên trong cơ thể (thường là trong đầu) xảy ra sự phóng điện, chớp lóe – đó là một sức ép bệnh lý biến đi, và sự tuần hoàn bình thường ở cấp độ thể xác lượng tử được khôi phục. Căn cứ công suất chớp lóe, có thể xác định có bao nhiêu năng lượng liên quan đến một sức ép bệnh lý nào đó. Chỉ khi giải phóng ý thức khỏi tình trạng bệnh lý bằng cách nhịn đói, con người mới có thể trở nên khỏe mạnh thực sự.

Như vậy là cái đói giải phóng một phần sức sống bị thói chiều chuộng cảm giác và sức ép bệnh lý chiếm mất. Khi được giải phóng khỏi sức ép bệnh lý và cảm giác, người ta sẽ trở nên hiền dịu hơn, tự tin hơn, bình tĩnh hơn, cởi mở hơn và dĩ nhiên, mạnh khỏe hơn.

Cái đói và khả năng hoạt động trí óc của con người

Khả năng hoạt động trí óc của con người trong quá trình nhịn đói (nếu không bị nhiễm độc nặng) và đặc biệt sau khi nhịn đói sẽ được kích thích rất tốt. Một là trí nhớ được tăng cường; hai là trí óc làm việc tốt hơn; ba là nhận được thông tin từ trường thông tin Vũ trụ. Chúng ta hãy xem điều đó diễn ra nhờ cái gì.

Trí nhớ của con người được tăng cường là vì, cái chức năng đặc biệt so sánh thông tin từ các giác quan báo về với thông tin có trong "ngân hàng" trí nhớ hay bị méo mó vì sự hiện diện các "nhiễu loạn" là các sức ép tâm lý. Sức ép tâm lý, đó cũng là một cục thông tin-năng lượng giống như thông tin chứa trong bộ nhớ, nhưng không nằm trong ổ của nó, mà là nằm "trên đường" nối các giác quan, nối "ngân hàng" thông tin do cảm giác tạo ra, với chức năng của trí óc, chức năng ra quyết định nên hành động như thế nào trên cơ sở thông tin thu được. Bằng việc chịu đựng một cách có ý thức, cái đói sẽ "xóa bỏ" cục thông tin -năng lượng bệnh lý của sức ép tâm lý. Bây giờ chức năng xử lý thông tin và ra quyết định không còn bị nhiễu nữa, thể hiện ở chỗ trí nhớ được tăng cường, tư duy nhanh nhậy và sáng suốt.

Một yếu tố khác bóp méo hoạt động trí óc là các chất xỉ. Các chất xỉ tạo nên trường của chúng trong dạng trường năng lượng của con người, cản trở quá trình thông tin -năng lượng của tư duy. Việc tống khứ chất xỉ ra khỏi cơ thể sẽ phục hồi độ trong sạch của trường thông tin-năng lượng, làm cho các quá trình thông tin diễn ra thuận lợi; thể hiện ở khả năng tư duy nhanh và rõ, đưa ra được những quyết định độc đáo.

Các cơ cấu trường và lượng tử của con người làm cho con người "chìm ngập" trong "đại dương Vũ trụ" thông tin-năng lượng. Bất cứ gì xảy ra trong đại dương đó đều ngay lập tức được phản ánh ở các cơ cấu kia và làm biến đổi chúng. Tín hiệu biến đổi này muốn được nhận biết, phải đạt tới cấp độ hoạt động của trí óc, thể hiện ở sự bừng sáng của trực giác hoặc linh cảm. Nhưng ở cấp độ lượng tử và trường đã có các sức ép tâm lý bóp méo, truyền tín hiệu mạnh hơn với "tần số bệnh lý" lấn át các dao động của Vũ trụ. Cái đói sẽ xóa bỏ chất xỉ trong các cơ cấu trường của con người, tăng cường cái gọi là độ siêu cảm đối với các quá trình thông tin xảy ra trong Vũ trụ. Thời cổ xưa cái đói được sử dụng để phát huy và hoàn thiện các khả năng kể trên. Đức Phật, Jésu Kitô, Mahomed đã nhịn đói chính là nhằm mục đích đó.

3) Nhịn đói và thể tạng (cơ địa) của từng cá nhân

Nhịn đói là một quá trình thông tin-năng lượng. Khi một người bắt đầu nhịn đói, ở anh ta diễn ra sự thay đổi tỉ lệ các năng lượng hợp nên dạng trường

năng lượng của anh ta. Thay đổi trước tiên theo chiều hướng giảm đi là năng lượng trọng lực. Trọng lượng của cơ thể giảm đi từng ngày. Cái thứ hai thay đổi theo chiều hướng giảm đi là năng lượng nhiệt. Số hao phí năng lượng rất lớn trước dùng vào việc tiêu hóa, hấp thụ thức ăn để sưởi ấm cơ thể, nay không bị hao tốn nữa. Sự trao đổi chất chậm hẳn lại, nhiệt sản ra ít hẳn đi. Người nhịn đói bắt đầu ớn lạnh. Sự giảm sút năng lượng trọng lực của cơ thể dẫn tới việc làm tăng tỉ lệ năng lượng dao động xoay. Mà điều đó, đến lượt mình, sẽ làm cho nước "bay hơi" khỏi cơ thể : thể xác con người bị "sấy khô", da nhăn nheo. "Lượng" thời gian trong cơ thể tăng lên. Các quá trình sinh lý diễn ra khi nhịn đói chậm hẳn lại. Nhìn chung, cảm giác thời gian trong quá trình nhịn đói là hoàn toàn khác, nó như dài đằng đẵng. Lúc mới nhịn đói, số lượng năng lượng điện từ giảm đi, thường xuất hiện tình trạng tim đập loạn nhịp. Sau đó tất cả trở lại bình thường, thậm chí tăng thêm, thể hiện ở chỗ cơ thể tích cực và chịu đựng dẻo dai hơn. Năng lượng ánh sáng cũng diễn ra y như thế, thể xác tối và mờ nhạt lúc mới nhịn đói càng về cuối càng trở nên sáng và rõ qua ảnh chụp.

Tất cả các quá trình năng lượng ấy quyết định quan điểm cá biệt hóa trong thời gian nhịn đói. Chính chúng quyết định thời hạn nhịn đói, điều kiện tiến hành nhịn đói và quy trình mà mỗi người cụ thể cần thực hiện.

Ví dụ, một người cân nặng 20 kg quá trọng lượng lý tưởng (cách xác định: chiều cao tính bằng centimet

trừ đi 100, còn bao nhiêu (hiệu số) sẽ là trọng lượng lý tưởng của bạn. Chẳng hạn, bạn cao 180 centimet, ta trừ đi 100, còn 80. Vậy thể trọng lý tưởng của người cao 1,8 mét sẽ là 80 kg) sẽ có thừa năng lượng không gian, năng lượng thời gian và năng lượng trọng lực. Chính ba thứ năng lượng ấy tạo ra một thể xác có khối lượng to lớn của người ấy, trong đó phần nhiều là mỡ. Ở người ấy, cái thiếu sẽ là năng lượng dao động quay, năng lượng nhiệt, năng lượng ánh sáng và năng lượng điện từ. Do thiếu năng lượng dao động quay, hết thảy các quá trình tuần hoàn ở người ấy (như tiêu hóa và bài tiết, phản ứng trí óc, mức trao đổi chất) đều hoạt động chậm. Do thiếu năng lượng nhiệt và năng lượng điện từ, mà khả năng tiêu hóa của ống dạ dày-ruột, hoạt tính của các enzym, số lượng nhiệt của cơ thể đều thấp. Do thiếu năng lượng ánh sáng mà thể xác có hình trái cầu mờ mờ khi chụp ảnh.

Lời khuyên cho người ấy khi thực hiện nhịn đói đại để sẽ như sau : có thể nhịn đói 30 ngày hoặc hơn thế, hãy uống nước ít đi, vận động nhiều hơn, tắm hơi, ở nơi khô và ấm. Khi ăn uống trở lại, hãy sử dụng những thực phẩm chứa ít nước, tiếp tục tích cực vận động.

Những người gầy gò, do đó có tỉ lệ trường năng lượng khác, cần sự điều chỉnh tương ứng khi thực hiện nhịn đói và khi ăn uống trở lại.

Những lời khuyên kiểu như : hãy nhịn đói mỗi tuần một lần, hãy nhịn uống luôn thể, chỉ ăn thứ này thứ nọ v.v... có thể nói là vô căn cứ và có khi gây nguy

hiểm. Vấn đề cá biệt hóa nhịn đói sẽ được xem xét ở một mục riêng sau này.

Tổng kết mục này, cần đặc biệt nhấn mạnh : khi một người nhịn ăn, tức là ngừng tiếp nhận "sự xâm lấn" của thứ thông tin-năng lượng khác lạ và làm tiêu tan các sức ép cảm giác - sức ép bệnh lý trong cơ thể mình, thì người ấy sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sức sống phục hồi cơ cấu lượng tử và cơ cấu trường năng lượng của cơ thể mình. Tùy mức độ bị bóp méo (do ăn uống không đúng cách hoặc do quá trình trí óc) của các cơ cấu trường-lượng tử, mà số lượng thời gian cần thiết để phục hồi sẽ khác nhau. Đó là lý do vì sao muốn khỏi một bệnh (mức độ bóp méo không lớn) cần nhịn đói không lâu, còn muốn khỏi một bệnh khác (mức độ bóp méo nặng hơn) thì phải nhịn đói vài lần lâu hơn. Cái chính trong quá trình nhịn đói là sự chịu đựng một cách có ý thức để sức sống có điều kiện phục hồi cơ thể.

II. NHỮNG QUÁ TRÌNH XẢY RA TRONG THỂ XÁC CON NGƯỜI

Nhịn đói là cách làm sạch tuyệt vời nhất, vì chỉ trong một cơ thể được làm sạch, mọi hệ thống mới có thể hoạt động bình thường mà thôi.

Ảnh hưởng của cái đói ở cấp độ lượng tử và cấp độ trường năng lượng thể hiện ở việc xuất hiện các quá trình sinh lý đặc biệt có tác dụng chữa bệnh trong cơ thể người. Đa số các quá trình sinh lý ấy ở trong tình trạng co lại khi con người đang theo chế độ

ăn uống, và chúng chỉ hoạt động hết công suất khi con người nhịn đói. Nhiều nhà khoa học và bác sĩ thời nay đã nghiên cứu, miêu tả các quá trình đó. Tôi và các bạn chỉ việc tận dụng hiểu biết cặn kẽ của họ về cái đói để vận dụng vào bản thân mình.

Dưới đây là chín quá trình sinh lý quan trọng nhất lần lượt được khởi động trong cơ thể người khi nhịn đói và có tác động chữa bệnh vô cùng mạnh mẽ.

1) Axít hóa môi trường bên trong cơ thể

Khi con người nhịn đói hoàn toàn, cơ thể người ấy bắt đầu sử dụng nguồn dự trữ và các mô thứ yếu. Sự phân giải các chất dinh dưỡng và các mô trong quá trình nhịn đói dẫn tới chỗ tích tụ các sản phẩm phân hủy chúng bên trong cơ thể, nhanh chóng làm cho độ pH của cơ thể thiên sang phía axít hóa (nhiễm axít), nhưng mức độ axít hóa không vượt quá tiêu chuẩn sinh lý.

Axít hóa khi nhịn đói là cơ chế sinh lý đầu tiên và quan trọng nhất, có tác dụng khởi động chuỗi cơ chế chữa bệnh khác mà khi ăn uống, chúng ở trong trạng thái co lại.

Axít hóa môi trường bên trong cơ thể dẫn tới việc khởi động quá trình tự tiêu các mô. Hóa ra trong môi trường axít, các thực bào và một số enzym sẽ hoạt động tích cực để tiêu hủy các mô đã yếu và các chất khác lạ trong cơ thể.

Đến lượt mình, quá trình tự tiêu sẽ khởi động cơ chế làm sạch cơ thể khỏi các chất xỉ, khỏi những mô

đã bị bệnh lý làm cho suy yếu và biến dạng. Nhờ phân giải mô, các chất xỉ nằm trong đó được giải phóng và được đưa ra khỏi cơ thể, còn mô biến dạng thì bị tiêu hủy.

Việc kiểm soát sự phân giải các mô của cơ thể được thực hiện ở cấp độ thể xác lượng tử bởi một chức năng đặc biệt gọi là "nguyên tắc ưu tiên". Chức năng ấy theo dõi để ban đầu phân giải hết thảy những thứ gì thừa, bị bệnh lý làm biến dạng; sau đó mới phân giải các mô lành, theo nguyên tắc ưu tiên cho hoạt động sống của cơ thể.

Axít hóa và nâng cao hoạt tính của thực bào sẽ có tác dụng bình thường hóa hệ vi sinh của cơ thể.

Axít hóa bao gồm cơ chế tế bào cơ thể hấp thụ khí cácbonic và nitơ từ không khí. Khởi động cơ chế này có nghĩa chuyển cơ thể sang chế độ dinh dưỡng bên trong (nội dưỡng), một chế độ bảo đảm tổng hợp các axít amin và các hợp chất sinh học khác trong thời gian nhịn đói.

Trong thời gian nhịn đói, nhiều cơ quan và hệ thống của cơ thể được nghỉ ngơi về mặt sinh lý, một sự nghỉ ngơi cho phép chúng phục hồi các cơ cấu và chức năng bị hư tổn.

Việc tăng cường phân giải mô do kết quả tự tiêu và sự phục hồi cơ cấu, chức năng của cơ quan tiêu hóa trong thời gian nhịn đói sẽ kích thích sự trao đổi chất và nâng cao khả năng tiêu hóa của cơ thể khi trở lại ăn uống.

Trong thời gian nhịn đói, chức năng bảo vệ của cơ thể được tăng cường cả ở cấp độ tế bào, lẫn ở cấp độ toàn bộ cơ thể. Cơ thể trở nên vững vàng hơn hẳn trước các yếu tố phá hoại ở bên trong và bên ngoài.

Tất cả các cơ chế sinh lý kể trên đưa tới hiệu quả phục hồi mạnh mẽ và làm trẻ ra vào thời kỳ sau khi nhịn đói.

Sau khi miêu tả việc khởi động quá trình axít hóa môi trường bên trong khi nhịn đói, chúng ta hãy trở lại quá trình tự tiêu.

Quá trình axít hóa môi trường bên trong cơ thể diễn ra nhanh chóng. Thông thường axít hóa tối đa diễn ra vào ngày thứ sáu đến thứ mười từ khi nhịn đói. Diễn tiến như thế này : Khi bắt đầu nhịn đói, trong cơ thể còn dự trữ chất đường động vật - glucôgen, thì cơ thể sử dụng chất đó. Nhưng lúc hết dự trữ chất này (thường xảy ra vào ngày thứ nhất hoặc thứ hai khi nhịn đói), trong máu bắt đầu tích tụ các sản phẩm toan của sự phân giải chưa hết chất béo (các axít béo, asêtôn), dự trữ kiềm giảm dần, và điều này ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe của người nhịn đói : có thể nhức đầu, buồn nôn, bủn rủn chân tay, mệt bã người. Trạng thái đó là hậu quả tích tụ các sản phẩm độc hại ở trong máu.

Lúc ấy người ta chỉ cần ra chỗ thoáng khí, thực hiện vài động tác hô hấp, làm sạch ruột bằng cách thụt tháo, tắm vòi sen, thì các triệu chứng kia sẽ biến mất. Song hiện tượng bị ngộ độc nhẹ bởi các sản phẩm axít của sự phân hủy chất béo (sự nhiễm axít)

có thể tăng dần đến ngày thứ 6 ~ thứ 10 từ khi nhịn đói; và khi chúng biến mất một cách nhanh chóng, thì người nhịn đói bắt đầu cảm thấy dễ chịu. Lúc đó việc các tế bào hấp thụ khí cácboníc và việc sử dụng các thể xêtôn sẽ đạt tới cực điểm. Thời kỳ này được gọi là cơn nhiễm axít.

Trong thời gian diễn ra cơn nhiễm axít, bên trong tế bào sẽ có một "cái công-tắc chuyển mạch" đặc biệt hoạt động, các tế bào bắt đầu sử dụng khí cácboníc theo nguyên tắc quang hợp. Đồng thời việc sử dụng các thể xêtôn diễn ra với tốc độ nhanh hơn việc tích tụ chúng. Chất đường bây giờ thu được từ chất béo và chất đạm của chính mình, và khi có chất đường này thì chất béo được phân giải mà không để lại các sản phẩm dở dang. Mức độ nhiễm axít giảm đi, lượng đường trong máu tăng lên, và người nhịn đói chịu đựng cái đói dễ dàng khi cơ thể còn dự trữ chất béo, chất đạm và còn khả năng sử dụng chúng.

Kết quả là, ở người đang nhịn đói chữa bệnh, độ pH ngừng chuyển sang xu hướng axít hóa, thậm chí còn giảm đi đôi chút (so với độ pH của cơn nhiễm axít). Điều này thể hiện ở việc giảm nồng độ thể xeton trong máu. Sau đó quá trình nhiễm axít tiếp tục duy trì ở cùng một mức độ, dao động không đáng kể từ 17 đến 23 ngày. Khi đó sẽ xuất hiện cơn nhiễm axít thứ hai, nhưng yếu hơn cơn thứ nhất.

Sau cơn nhiễm axít thứ nhất, mỗi ngày người nhịn đói giảm cân ít hơn hẳn so với ngày đầu nhịn đói; mô mỡ được tiêu dùng tiết kiệm hơn và hợp lý hơn bất chấp chế độ vận động tích cực của người nhịn đói.

Cơn nhiễm axít thứ nhất và ý nghĩa của nó trong việc tăng cường sức khỏe cho cơ thể.

Việc axít hóa môi trường bên trong khi nhịn đói dẫn tới việc loại trừ phần lớn các bệnh mạn tính tiến triển trong một cơ thể thối nát. Tùy mức độ thối nát (sự thối nát chính là quá trình kiềm) mà bệnh sẽ nặng nhiều hay ít. Ví dụ, cảm cúm chứng tỏ mức độ thối nát nhẹ, còn lao phổi và hoại thư chứng tỏ sự thối nát trầm trọng.

Khi bệnh tật mất đi những điều kiện sinh ra nó, nó sẽ chuyển từ mạn tính thành cấp tính, sau đó mới biến đi. Cơ thể bị axít hóa mạnh nhất trong thời kỳ cơn nhiễm axít, cho nên khi đó các bệnh mạn tính trở nên nặng hơn. Căn cứ mức độ nặng nhẹ, có thể xác định cái đói đã "túm được" căn bệnh và đẩy nó ra khỏi cơ thể thành công tới mức nào. Bệnh càng bộc phát mạnh thì càng chóng khỏi hẳn. Nếu bộc phát yếu ớt, chứng tỏ cái đói phải giải quyết những vấn đề quan trọng hơn trong cơ thể. Sau một thời gian bạn hãy lặp lại việc nhịn đói, khi đó cái đói sẽ giải quyết những bệnh còn lại.

Sau khi cơn nhiễm axít "tống khứ" bệnh tật ra khỏi cơ thể, những sức lực bảo vệ trước đây tiêu hao cho việc chống bệnh, nay bắt đầu được tăng cường. Hai nhà khoa học E. Shenk và Kh. Maior nghiên cứu phản ứng của cơ thể đối với các loại trực trùng, đã xác định rằng quá trình tự vệ và tăng cường sức bảo vệ chống vi trùng chỉ bắt đầu khi cơn nhiễm axít chấm dứt. Điều này thể hiện ở việc vết thương mau lành, khả năng diệt khuẩn của cơ thể được nâng cao,

cho thấy việc nhịn đói có tác dụng tốt đối với các bệnh nhiễm trùng.

Từ đây rút ra kết luận : Khi cơ thể người nhịn đói chưa qua cơn nhiễm axít thứ nhất, đừng trông chờ vào việc khỏi các bệnh mạn tính, cũng như vào việc tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Cơn nhiễm axít thứ hai và ý nghĩa của nó trong việc tăng cường sức khỏe cho cơ thể.

Mọi thứ bệnh đều có căn nguyên thông tin-năng lượng, có cái vỏ bọc tinh thần của nó. Một thứ bệnh chỉ xuất hiện ở cơ thể người, khi trong con người ấy có các trường năng lượng bị bóp méo để cho căn bệnh bám rễ vào đó.

Nhiều người qua kinh nghiệm cá nhân biết rằng một bệnh trước đã được chữa khỏi bằng cách nào đó, ít lâu sau lại có xu hướng trở lại. Điều này chứng tỏ trong cơ thể đúng là có "gốc rễ" – có "vỏ bọc tinh thần" của bệnh đó. Bởi vậy, mỗi khi xuất hiện điều kiện "thuận lợi", cái gốc kia lại nhú mầm, "nảy nòi" căn bệnh cũ.

Từ khi diễn ra cơn nhiễm axít thứ nhất đến khi bắt đầu cơn nhiễm axít thứ hai, cơ thể tích lũy sức sống, phục hồi những cơ cấu trường năng lượng bị bóp méo, để cái gốc rễ thông tin-năng lượng của bệnh tật bị mất "đất sống". Rồi bắt đầu cơn nhiễm axít thứ hai, ở một số người thứ bệnh chính sẽ nặng lên hoặc sức khỏe trở nên tồi tệ, mất sức v.v... Điều này chứng tỏ cái đói đã bắt đầu tống khứ bệnh tật, và bạn cần chịu đựng vài ba ngày để khỏi hẳn bệnh.

Cơn nhiễm axít thứ hai phục hồi cơ cấu dạng trường năng lượng của con người. Sau đó dạng này bắt đầu được củng cố và tăng cường. Bây giờ thì bên trong cơ thể đã có những điều kiện để trẻ hẳn ra và để phát triển các năng lực siêu hạng.

Kết luận : Khi cơ thể chưa trải qua cơn nhiễm axít thứ hai thì đừng trông chờ sẽ khỏi hẳn các bệnh mạn tính, trẻ hẳn ra và phát triển được các năng lực siêu hạng.

Để axít hóa bổ sung cho môi trường bên trong cơ thể, ta có thể và cần sử dụng nước tiểu của chính mình. Điều này cho phép tích cực hóa các quá trình đã được cơn nhiễm axít khởi động và giảm thời gian nhịn đói.

Tuy nhiên, nếu độ nhiễm axít tăng mạnh tới mức khó chịu đựng, thì nên kìm bớt lại bằng cách thực hiện hàng loạt biện pháp vệ sinh chung và uống nước khoáng.

Cần nhấn mạnh : các quá trình sinh lý nói trên chỉ diễn ra khi nhịn đói hoàn toàn, kể cả không uống các thứ nước pha đường, pha mật; nhờ sự phân giải mô mỡ và sự nhiễm axít. Chỉ cần ăn uống dù một chút thức ăn hoặc đường, cũng sẽ không thể khởi động quá trình chữa bệnh, mà chỉ làm cho cơ thể kiệt sức vì thiếu ăn.

2) Tự tiêu các mô của cơ thể

Cùng với việc tăng cường sức sống khi nhịn đói, diễn ra sự phục hồi thể xác lượng tử của cơ thể người. Trên quang phổ kế, các thể này trở nên sáng và rõ

hơn. Tất cả những gì xa lạ bắt đầu bị hủy diệt ở cấp độ lượng tử, dẫn tới chỗ tiêu hủy những mô xa lạ với một cơ thể khỏe mạnh.

Một trong các cơ chế hủy diệt những gì khác lạ và già cỗi trong cơ thể khi nhịn đói là hoạt tính cao của các enzym cũng như hoạt tính thực bào (ăn tế bào) của các bạch cầu. Quá trình này phân hủy các mô thành nhiều bộ phận hợp thành và hiện tượng này gọi là tự tiêu. Việc tự tiêu cho phép cơ thể nuôi dưỡng tế bào bằng các mô đã được phân hủy, còn những thứ không cần thiết thì thải ra ngoài.

Các nhà khoa học xác định được rằng những thứ đầu tiên bị tự tiêu là các mô bị bệnh, các khối u, các bọc máu, các phù nề, các vi thể gây bệnh...

Từ khi nhịn đói, trong vòng 36 giờ, hoạt tính của các thực bào có thể tăng gấp 3 lần. Ngoài ra, cần biết rằng hoạt tính của thực bào dao động tùy mùa trong năm. Chúng hoạt động mạnh nhất vào tháng 5 ~ tháng 6, yếu nhất vào tháng 11 ~ tháng 2. Do đó, muốn hủy diệt những gì khác lạ (như u mỡ, khối u v.v...) trong cơ thể, tốt nhất hãy nhịn đói dài ngày vào tháng 5 ~ tháng 6 và nên uống nước tiểu. Còn việc nhịn đói vào tháng 11 ~ tháng 2 là để nâng cao sức đề kháng của cơ thể vừa bị suy giảm.

Cũng cần biết thêm rằng hoạt tính của các enzym sẽ tăng lên theo nhiệt độ, do đó việc sưởi ấm khi nhịn đói sẽ tăng cường quá trình tự tiêu.

Một chuyên gia (G. Voitovich) về phương pháp nhịn đói chữa bệnh có dẫn chứng về quá trình tự

tiêu. Ông có một bệnh nhân 47 tuổi bị nhiều bệnh : thiếu máu cục bộ ở tim, đau thắt ngực, xơ vữa động mạch não và động mạch vành, bệnh ngoại tâm thu, huyết áp cao giai đoạn II, bệnh hư xương sụn, loét hành tá tràng, ekzema ở hai tay, dị ứng vì nhiều nguyên nhân v.v... Người bệnh ấy thực hiện ba đợt nhịn đói chữa bệnh. Sau đợt nhịn đói thứ nhất kéo dài 20 ngày, sức khỏe của ông ta khá lên rõ rệt. Không còn đau tim, đau thắt ngực và đau cột sống. Sau khi ăn uống trở lại, hai tuần sau bệnh ekzema trở nên rất nặng. Sau đợt nhịn đói thứ hai dài 22 ngày, các triệu chứng của mọi căn bệnh mạn tính, trong đó có bệnh ekzema, ở ông ta đều suy giảm rõ rệt. Hai tháng sau, ông ta thực hiện đợt nhịn đói thứ ba mang tính chất phòng bệnh. Nửa năm sau không có bất cứ bệnh cũ nào tái phát ở ông ta. Những vết sẹo bệnh lý ở dạ dày và hành tá tràng tồn tại hàng chục năm trước khi nhịn đói nay không còn nữa.

3) Nguyên tắc ưu tiên

Phía trên đã nói rằng sức sống của cơ thể từ trạng thái bị trói buộc, khi nhịn đói sẽ chuyển sang trạng thái năng động. Trong thời gian chuyển hoá ấy, mô của cơ thể bị phân hủy. Nhà sinh lý học V.V. Pashutin dành nhiều năm nghiên cứu các cơ chế sinh lý nhịn đói, đã xác nhận qui luật hệ trọng này : các cơ quan "mạnh" trong thời gian nhịn đói sống nhờ các cơ quan "yếu". Bị mất đi ít nhất là các mô của hệ thần kinh trung ương và tim.

Sự mất trọng lượng ở các cơ quan và các mô của loài chó khi bị đói đến chết (% so với trọng lượng ban đầu)

Mỡ	97	Ruột	18
Lá lách	60	Phổi	17,7
Gan	53,7	Tuyến tụy	17
Thận	25,9	Xương	13,9
Máu	26	Thần kinh TW	3,9
Da	20,6	Tim	3

Iu. Nikolaev dựa vào thực tế nhiều năm thực hiện nhịn đói chữa bệnh nói về hiện tượng này như sau :

Cái đói sẽ tăng cường mạnh mẽ các quá trình "hủy hoại", sẽ hủy hoại và tống ra khỏi cơ thể hết thảy những thứ không cần thiết, những chất xỉ, những thứ gì là rác rưởi cản trở hoạt động sống bình thường. Trước tiên đó là những thứ lắng đọng gây bệnh, như muối, mỡ thừa, các độc tố sản phẩm của sự trao đổi chất. Khi được giải phóng khỏi các chất xỉ, cơ thể chuyển sang được nuôi dưỡng bên trong nhờ việc hủy hoại chất béo, chất bột và chất đạm của những cơ quan và mô nhất định, mà không động chạm đến hai cơ quan hệ trọng là não và tim. Quá trình hủy hoại mô, tế bào và phân tử ấy kèm theo quá trình phục hồi ở cấp độ mô, tế bào, phân tử và dẫn đến đổi mới, làm trẻ lại toàn bộ cơ thể cùng các cơ quan của nó. Bởi vậy có cơ sở để cho rằng liệu pháp kiêng ăn (nhịn đói) là phương pháp kích thích tái tạo sinh lý. Phương pháp đó hoàn

toàn phù hợp với các tư liệu của thuyết tái tạo, theo đó mọi sự tái tạo sinh lý đều trải qua hai giai đoạn : hủy hoại và phục hồi... Vậy có thể coi nhịn đói chữa bệnh như là yếu tố tự nhiên kích thích sự tái tạo sinh lý, dẫn tới việc đổi mới và làm trẻ lại các mô, tế bào và phân tử cùng thành phần hóa học của cả cơ thể.

Như vậy, nguyên tắc ưu tiên giữ lại những mô quan trọng nhất của cơ thể là cần thiết để điều khiển tốt cơ thể trong thời gian nhịn đói, rồi khi trở lại ăn uống thì nhanh chóng khởi động quá trình phục hồi.

Chính nguyên tắc này chỉ rõ trước tiên cần "xơi tái" tất cả những thứ xa lạ và dư thừa. Sau đó "ăn" đến các mô và các cơ quan của chính mình, lần lượt theo mức độ kém quan trọng. Cái đói được coi như một ca phẫu thuật mà bác sĩ phẫu thuật là Tự nhiên.

4) Làm sạch khỏi chất xỉ

Paul Bregg viết :

Nhịn đói là cách duy nhất giải phóng cơ thể khỏi những chất độc lọt vào cơ thể chúng ta.

Nhịn đói – ấy là người dọn vệ sinh vĩ đại, chứ không phải là thuốc chữa bệnh.

Quá trình tự tiêu và nguyên tắc ưu tiên cho phép tiến hành làm sạch cơ thể khỏi các chất xỉ. Chất xỉ là những sản phẩm của sự trao đổi chất tích tụ dần dần trong các tế bào của cơ thể ta, là những chất khác lạ lọt vào cơ thể bằng con đường nào đó, và những tế bào già cỗi, đã biến dạng hoặc đã chết.

Những chất xỉ là sản phẩm của sự trao đổi chất gồm : các sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất đạm (urê, axít uric, creatinin, muối amoni và một số chất khác); các sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất bột; những loại muối canxi, muối ăn không được cơ thể hấp thụ vì đã biến dạng do bị xử lý nhiệt hoặc tinh chế. Góp phần tạo ra các chất xỉ loại này là sự ăn uống quá mức, kết hợp thực phẩm không đúng cách, vi phạm trình tự các loại thức ăn trong một bữa, không tôn trọng hoạt tính nhịp sinh học của các cơ quan tiêu hóa (nhất là thói ăn khuya).

Những chất khác lạ lọt vào cơ thể gồm : các chất được sử dụng trong qui trình công nghệ làm bánh mì, bột mì, như chất tẩy trắng, bột nở; làm đồ hộp; các chất làm bóng bề mặt thành phẩm, các gia vị ướp; nước uống được lọc bằng clo, phẩm màu trong nước giải khát; các phụ phẩm của kẹo cao su, kẹo bánh. Đa số các thứ thuốc men và vitamin tổng hợp đem lại rất ít cái lợi cho cơ thể, chỉ xả rác – là các chất được tạo ra khi phân hủy chúng. Một ổ bánh mì ra lò công nghiệp chứa biết bao nhiêu hóa chất và phụ phẩm mà kể.

Trong thực phẩm có rất nhiều muối, gọi là "muối tiềm ẩn". Nó gây ra tình trạng khát nước không bình thường, cảm giác khô trong miệng, làm mất độ đàn hồi của da và trương lực của các cơ, gây khó khăn cho hoạt động của thận. May thay, thứ đầu tiên được tống ra khỏi cơ thể khi nhịn đói là muối và chất lỏng chứa muối.

Thực tế cho biết, nhịn đói bốn ngày cho phép tống ra khỏi cơ thể toàn bộ số muối ăn và nước dư thừa. Phân tích nước tiểu chứng tỏ điều đó. Thời

gian nhịn đói, sáng sớm mỗi ngày bạn hứng lấy nước tiểu đi lần đầu vào chai, đặt chai vào chỗ mát trong vòng 2 ~ 3 tuần; sau đem ra soi ngoài ánh sáng. Bạn sẽ nhìn thấy muối ăn đọng bên dưới cùng các chất xỉ khác.

Biểu hiện bên ngoài của sự làm sạch khỏi chất xỉ trong bốn ngày ấy là trông bạn trẻ trung và cân đối hơn. Tiếp đó bạn hãy khắc phục "muối tiềm ẩn" bằng cách hàng tuần nhịn đói 24 ~ 36 giờ và ăn càng nhạt càng tốt. Hãy thay muối ăn bằng các thứ như hành, tỏi, rau mùi, thìa là.

Paul Bregg đã nêu trường hợp bản thân ông đẩy ra khỏi cơ thể các chất độc (như thủy ngân) được đưa vào người ông cùng với các loại thuốc mà người ta từng chữa cho ông hồi bé như thế nào.

Các nhà y học ở thành phố Odessa (Nga) đã tiến hành nghiên cứu việc đưa thủy ngân ra khỏi cơ thể. Những thứ thuốc tốt nhất (kể cả thuốc ngoại nhập) làm tăng lượng thủy ngân trong nước tiểu 3 ~ 4 lần, đôi khi kèm theo tác dụng phụ và gây rắc rối cho thận. Khi nhịn đói, việc tống thủy ngân ra khỏi cơ thể được tăng nhanh tới 10 lần ! Mà không có tác dụng phụ nào hết; ngược lại, người nhịn đói cảm thấy dễ chịu, khỏe khoắn hơn.

Các tế bào già cỗi, biến dạng và chết đi thường xuyên được tạo ra trong cơ thể. Các tế bào già cỗi là gánh nặng vô ích đối với cơ thể. Các tế bào biến dạng có nguy cơ biến thành các khối u hủy hoại cơ thể. Các tế bào chết thì đầu độc cơ thể bằng các chất độc đáng sợ. A. S. Zalmanov gọi chúng là các

độc tố gây mệt. Để giải độc và đưa chúng ra khỏi cơ thể, phải tốn rất nhiều năng lượng, khiến cơ thể mệt mỏi và mất sức. Sự mệt mỏi ở những người đứng tuổi và sự kiệt sức ở người già phần lớn do loại chất xỉ này gây nên.

Tất cả các chất xỉ tạo nên trong cơ thể các cặn bã mà người Aiurvdda gọi là "ama" – chất nhầy. Chúng đè nén các quá trình sống trong cơ thể và là nguyên nhân gây bệnh. Những vị trí trì trệ về năng lượng thường hút các chất xỉ tụ lại, giống như nam châm hút mạt sắt, tạo thành các khối u.

Bây giờ sẽ miêu tả ngắn gọn những vị trí trong cơ thể người, nơi lắng đọng các chất xỉ và những dấu hiệu bên ngoài chứng tỏ quá trình lắng đọng đó.

1) "Chỗ dựa" của các tế bào công tác là mô liên kết:

Như cái "mạng nhện", mô liên kết bao trùm từng cơ quan và toàn bộ cơ thể. Các tế bào công tác như những "con muỗi" bị mắc trong đó. Thức ăn đi qua mô liên kết ("mạng nhện") tới các tế bào ("con muỗi") và các chất thải của hoạt động sống cũng được đi qua mô. Mô liên kết bảo đảm sự miễn dịch và nhiều cái khác cho cơ thể. Chính ở mô liên kết – cầu nối đầu tiên giữa tế bào với dòng máu – sẽ tích tụ các chất xỉ và một phần các chất khác lạ. Một vài nhà khoa học cho rằng một trong các "nghĩa vụ" của mô liên kết là hấp thụ các chất xỉ và lưu giữ chúng để bảo vệ các tế bào công tác. Rồi khi gặp điều kiện thuận lợi sẽ nhả các chất xỉ ấy vào máu để đưa ra khỏi cơ thể.

Dấu hiệu thứ nhất chứng tỏ mô liên kết bị tụ chất xỉ là nó mất tính linh hoạt. dấu hiệu thứ hai là cơ thể mất khả năng miễn dịch. Các chứng đau lưng, co quắp, các bệnh về cơ, cơ thể có xu hướng dễ dàng nhiễm bệnh – là hậu quả mô liên kết tụ chất xỉ. Làm sạch chất xỉ sẽ loại bỏ được các dấu hiệu trên.

2) Các khoang phổi, mũi, đầu và miệng là nơi tụ lại các chất xỉ thuộc loại chất đạm và chất bột.

Hay cảm cúm, viêm họng, viêm xoang hàm, viêm tai, đau đầu, da mặt nổi ban, mù mắt, cứng lưỡi, hơi thở hôi hám – là hậu quả của sự tụ xỉ này. Làm sạch chất xỉ sẽ chữa khỏi các bệnh trên.

3) Da là cơ quan bài tiết vạn năng.

Bạn tự xét mà xem. Da chiếm 20% tổng trọng lượng cơ thể. Con người có thể bài tiết qua da số lượng chất thải gấp 3 lần rưỡi so với qua ruột già và bàng quang cộng lại. Hơn nữa, da thải ra tất cả các loại chất xỉ có trong cơ thể. Da nhờn, sần sùi, nhiều mụn chứng tỏ cơ thể bạn đầy rẫy chất xỉ, mà các cơ quan bài tiết bị quá tải, không hoàn thành nhiệm vụ, hệ miễn dịch suy yếu, da hô hấp khó khăn. Tóm lại là bạn sắp bị bệnh nặng đến nơi.

Nhịn đói sẽ cho phép làm sạch trước hết là da, làm cho da đẹp, mịn hẳn lên, phục hồi chức năng bảo vệ, tăng cường năng lực miễn dịch của nó.

4) Quá nhiều chất xỉ đọng lại ở gan và túi mật.

Gan "cầm chân" các chất khác lạ từ ống dạ dày-ruột đi tới. Ở gan dần dà tích tụ số mật cũ, tạo nên các cục sỏi. Điều này dẫn tới làm rối loạn mọi dạng

trao đổi chất trong cơ thể, hạn chế tuần hoàn máu trong tĩnh mạch, hạ thấp chức năng tiêu hóa.

Trong thời gian nhịn đói, khoảng vào ngày thứ 7 ~ thứ 10, có thể diễn ra việc làm sạch gan. Bạn sẽ nhìn thấy từ trong cơ thể thải ra một chất màu đen như madút hôi thối. Đó chính là số mật cũ và các viên sỏi đã tan ra.

Khi gan được làm sạch, sự trao đổi chất bình thường được phục hồi - lông tóc, móng chân tay sẽ mọc nhanh, nếu gầy ốm sẽ mập ra, nếu béo mập sẽ gầy đi; men răng được phục hồi; mắt tinh hơn, trí nhớ và tiêu hóa tốt hơn. Nhờ tuần hoàn máu trong tĩnh mạch trở lại bình thường, sẽ khỏi bệnh trĩ, phục hồi chức năng tình dục, u tuyến biến mất. Nói chung việc làm sạch gan sẽ dẫn tới những biến đổi bất ngờ đáng mừng.

5) Ở ruột già tích tụ đủ loại xỉ và vật ký sinh, nhất là những người bị táo bón.

Góp phần vào việc này là sự ăn uống quá mức và sai cách. Việc rối loạn chức năng thải phân của ruột già dẫn tới sự tự đầu độc cơ thể. Chất xỉ không được thải qua hậu môn sẽ thấm vào máu và thải qua phổi (hơi thở hôi hám), qua da (da nhờn, sần sùi, nổi mẩn), qua thận (nước tiểu đục, có mùi nồng nặc).

Việc nhịn đói cho phép phục hồi và bình thường hóa chức năng của ruột già, nhờ đó cơ thể nhận được nhiều năng lượng, không còn tâm trạng rầu rĩ nặng nề. Hơi thở trở nên trong lành, da trở nên sạch, hết nhờn. Các loại bệnh khó chữa tự khỏi.

6) Chất xỉ tích tụ ở các mô mỡ và xương, ở các cơ hoạt động yếu.

Biểu hiện bề ngoài khó thấy, nhưng chúng đè nén các quá trình sống quan trọng diễn ra trong xương.

7) Chất xỉ tích tụ ở ngay các tế bào công tác của cơ thể.

Điều này xảy ra là do lối sống ít vận động, do ăn uống quá nhiều, do sức ép cảm xúc và đơn giản là do năm tháng. Chất xỉ bên trong tế bào sẽ hủy hoại bộ máy di truyền, dập tắt hoặc làm méo mó việc tổng hợp chất đạm, sau đó làm thoái hóa tế bào. Nếu cứ thế tiếp diễn mãi, sẽ xuất hiện khối u dần dà trở thành khối u ác tính.

8) Chất xỉ dưới dạng cục nghẽn lắng đọng trong các mạch máu.

Biểu hiện rõ rệt của quá trình đó là các bệnh như xơ vữa động mạch, thiếu máu cục bộ, đột quị, nghẽn mạch, nhồi máu cơ tim v.v...

9) *Tâm trạng khó chịu, bồn chồn, căng thẳng, nóng nảy v.v... chứng tỏ tình trạng máu không lành mạnh.*

Tâm trạng bình thường phải là lạc quan, vui vẻ, vô tư, tự tin. Các chất xỉ thường xuyên tích tụ trong cơ thể tiềm ẩn các thứ bệnh sẽ xảy ra ở con người. Bệnh tật là phương thức mà Tự nhiên vạch cho bạn thấy cơ thể bạn chứa đầy các chất độc.

Bằng cách nhịn đói, bạn giúp cho Tự nhiên thải ra bên ngoài các sản phẩm phân hủy, các chất độc tích tụ trong cơ thể. Mọi loài thú dữ đều biết điều đó. Nhịn đói là cách duy nhất giúp con thú vượt qua căn bệnh đang hành hạ nó. Bản năng tự nhiên nhắc nhở nó làm như vậy. Con người sống quá lâu trong điều

kiện văn minh đã quên mất điều đó. Chúng ta cứ trông chờ vào phương pháp nhân tạo (đi bệnh viện, uống các thứ thuốc đang là mốt và nuôi bệnh), thay vì thực hiện phương pháp tự nhiên (chỉ việc nhịn ăn là sẽ khỏi bệnh).

Khi bắt đầu nhịn đói, nhờ cơ chế cân bằng nội môi thông tin-năng lượng, cơ thể bắt đầu "quét dọn" các chất xỉ, phục hồi cơ cấu các mô và chức năng các cơ quan. Trong thời gian nhịn đói, thận, ruột và phổi làm việc rất căng để thải ra khỏi cơ thể các chất độc là sản phẩm phân hủy chất béo (như asêtôn, axít butiríc), chất đạm (tirôzin, triptôfan), fenilalanin, fenol, creazol, indican (tất cả các chất độc này đều có mùi khó chịu), các kim loại nặng, các nucleotit phóng xạ, các thứ thuốc v.v...Phổi thải ra chừng 150 chất độc khác nhau dưới dạng hơi. Việc này làm cho sức khỏe của người nhịn đói kém hẳn đi. Đó là quá trình tự nhiên, bạn đừng sợ, mà cần chịu đựng, hỗ trợ bằng nhiều biện pháp làm sạch khác nhau, như thụt ruột già, uống nước cất, tắm rửa (không dùng xà bông), đi dạo chỗ thoáng, súc miệng.

Bạn có thể xác định mức độ tụ xỉ trong cơ thể mình căn cứ vào tâm trạng, vào màu và độ dày của rêu lưỡi, độ đục của nước tiểu và số lượng các cặn lắng; số lượng dử mắt, ráy tai, rỉ mũi, mùi hôi bốc ra từ thân thể và từ miệng lúc thở.

Cơ thể được giải thoát trước tiên khỏi lượng nước tù đọng, muối ăn, muối canxi. Tiếp đó cơ thể sử dụng các mô bị bệnh, mỡ trong khoang bụng, các cơ. Đó chính là quá trình tự tiêu đưa đến chỗ giải phóng cơ thể khỏi các chất độc và chất xỉ. Tiếp đó diễn ra hai

quá trình song song – phân giải các mô của cơ thể theo nguyên tắc ưu tiên và làm sạch bên trong tế bào. Hai quá trình này diễn ra trong suốt thời gian nhịn đói chữa bệnh.

Paul Bregg miêu tả chất xỉ đi ra khỏi cơ thể ông khi ông nhịn đói như sau :

Khi tôi nhịn đói hoàn toàn đến ngày thứ 10, mỗi buổi sáng tôi đều hứng lấy nước tiểu lần đi đầu tiên vào một cái lọ nhỏ, đặt vào chỗ mát. Mấy hôm sau thấy trong nước tiểu có các tinh thể nhỏ. Tôi gửi nước tiểu đi xét nghiệm hóa học, được báo là trong đó có dấu vết DDT và các chất độc khác...

Một lần tôi nhịn đói 21 ngày, đến ngày thứ 19 tôi cảm thấy đau quặn trong bàng quang, đặc biệt rất khó chịu khi đi tiểu. Tôi gửi nước tiểu đi xét nghiệm, hóa ra nó có quá nhiều DDT và các chất độc khác. Khi các chất độc ấy ra khỏi cơ thể, tôi cảm thấy tràn trề sức sống. Lòng trắng mắt tôi trắng trong, da trở nên mịn và màu da rất đẹp.

Hiện tượng vừa mô tả là khá phổ biến. Bởi vậy, khi đang nhịn đói mà bạn cảm thấy bất chợt đau dữ dội, thì điều đó chứng tỏ sức sống lúc này đang "tóm cổ" các chất xỉ gớm ghiếc nhất, đang hủy diệt bệnh tật. Bạn nên vui mừng vì bạn còn đủ sức sống và bạn sẽ được giải thoát khỏi các căn bệnh chết người. Những cơn đói cồn cào bất chợt xuất hiện trong vòng 20 ~ 25 ngày nhịn đói đầu tiên chứng tỏ sự "nổi loạn" của bệnh lý trường năng lượng – "vỏ bọc tinh thần". Nhưng nếu cảm giác đói xuất hiện sau thời hạn đó, thì bạn phải ngừng ngay việc nhịn đói. Nên biết rằng khi

chết đi, "vỏ bọc tinh thần" tác động tới ý thức bằng cảm giác đói cồn cào, bằng ý muốn nhanh chóng chấm dứt việc nhịn đói. Bạn hãy chịu đựng cơn đói ấy chừng từ nửa giờ đến một giờ. Nếu nó tiếp diễn, chứng tỏ bạn đã hết giai đoạn nhịn đói có lợi cho sinh lý, cần ngừng ngay việc nhịn đói.

Cơ thể con người thời nay có nhiều chất xỉ tới mức họ có thể bị chết không phải vì đói, mà vì vị nhiễm độc. Các chuyên gia về nhịn đói chữa bệnh, như Iu. Nikolaev, P. Bregg, đều khẳng định như vậy. Các cơ quan bài tiết không kịp giải độc và đưa các chất xỉ ra khỏi cơ thể. Xuất hiện tình trạng "phong tỏa" – cơ thể không thích nghi với việc nhịn đói. Thường thường hiện tượng này xảy ra từ ngày thứ 5 đến ngày thứ 10. Người nhịn đói ngừng sút cân, mệt mỏi hơn, buồn nôn, nhức đầu, ngủ kém, có thể sốt nhẹ, tim loạn nhịp. Đó là các dấu hiệu chính của tình trạng "phong tỏa" (nhiễm độc nặng).

Nghiên cứu của các nhà sinh lý học và sinh hóa học Nga (V.V. Pashutin, M.N. Shaternikov, Iu. M. Gefter) cho biết, rằng trong thời gian bị buộc phải nhịn đói dài ngày, cơ thể của động vật và cơ thể người có khi bị chết khi chưa tới giai đoạn kiệt sức, mà là chết vì tình trạng "phong tỏa" (tự nhiễm độc bởi các sản phẩm phân hủy). Còn trong quá trình nhịn đói chữa bệnh, các sản phẩm phân hủy đó được đưa ra khỏi cơ thể nhờ nhiều biện pháp (như thụt tháo, tắm rửa, mátxa, dạo chơi chỗ thoáng khí), nên cơ thể người nhịn đói chịu đựng cái đói kéo dài 30 ~ 40 ngày đêm mà không có dấu hiệu nào của tình trạng "phong tỏa" (tự nhiễm độc).

Giả sử các dấu hiệu tình trạng "phong tỏa" bất chấp các biện pháp kể trên cứ tăng lên, thì cần ngừng ngay việc nhịn đói. Trong vòng một, hai tuần phục hồi bằng nước vắt và rau quả tươi, bạn hãy lặp lại việc nhịn đói, chọn thời hạn ngắn – từ 3 ~ 7 ngày. Việc biết hiện tượng kia sẽ giúp bạn cách khắc phục nó để đạt kết quả cao nhất khi thực hiện nhịn đói.

Bình thường hóa hệ vi sinh của cơ thể và chức năng bảo vệ của nó

Việc tích cực hóa bộ máy di truyền của các tế bào khi nhịn đói thể hiện trước tiên ở việc tổ chức lại hệ thống enzym của nó, nhằm thủ tiêu các ổ bệnh, các mô nhiễm trùng, các khối u, các vết sẹo.

Khi tiến hành nhịn đói, không thấy có hiện tượng nhiễm virus nặng. Trong thời gian có dịch cúm, không một người đang nhịn đói nào bị lây bệnh cả. Sau một đợt nhịn đói, người ta ít khi bị nhiễm virus hoặc chỉ bị ở dạng nhẹ. Những người nhịn đói nhiều đợt hoặc nhịn đói một cách có hệ thống, thì nói chung không còn bị bệnh gì cả, kể cả các bệnh nhiễm trùng virus. Trong thời gian nhịn đói diễn ra quá trình hủy diệt triệt để các ổ nhiễm trùng tiềm ẩn.

Nhiễm trùng đang ở dạng tiềm ẩn thì liệu pháp chống nhiễm trùng hiện nay (điều trị bằng thuốc kháng sinh) đều vô tác dụng. Đã thế, các loại virus ở trong vỏ bọc bảo vệ lại trở nên có sức kháng thuốc mạnh hơn. Còn khi nhịn đói thì vỏ bọc kia bị hủy diệt bởi quá trình axít hóa, bởi các thực bào và các men.

Một vài chuyên gia về phương pháp nhịn đói ghi nhận sự thực sau: Ở những người khi nhịn đói thấy các ổ nhiễm trùng tiềm ẩn hoạt động mạnh lên, thì quá trình khỏi bệnh sẽ năng động hơn. Các ổ nhiễm trùng tiềm ẩn hoạt động mạnh lên không hề cản trở, mà ngược lại, sẽ đẩy nhanh việc chữa trị các bệnh mạn tính. Niệu liệu pháp kết hợp nhịn đói cho phép hủy diệt nhanh chóng và hiệu quả các ổ nhiễm trùng tiềm ẩn đó. Ví dụ việc tạo thành mủ trong khoang miệng chứng tỏ quá trình tiêu diệt các ổ tương tự ở các xoang trán, xoang hàm và làm sạch chân răng.

Các màng bị biến dạng của các tế bào già cỗi khi nhịn đói sẽ trở lại hình dạng như các tế bào trẻ. Quá trình phân chia tế bào chậm lại. Nhịn đói tạo điều kiện phục hồi chức năng bảo vệ tế bào, bảo vệ các cơ quan, tăng cường bảo vệ toàn bộ cơ thể.

Khi nhịn đói, hệ vi sinh ở ruột sẽ thay đổi. Loại vi sinh gây thối rữa sẽ bị chết do kết quả axít hóa, còn loại vi sinh lành mạnh thì được giữ lại. Nhờ vậy, sau khi nhịn đói, sẽ cải thiện được việc tổng hợp (bởi hệ vi sinh trong ruột) các vitamin, axít amin và các chất có hoạt tính sinh học khác.

Còn khi sử dụng nước tiểu tăng cường tính chất axít hóa trong cơ thể và thúc đẩy quá trình tự tiêu, thì quá trình chống nhiễm trùng sẽ đạt kết quả cao hơn nhiều.

Khi nhịn đói, cơ thể bảo vệ các tế bào yếu nhất của dạ dày và ruột. Axít clohydric là thứ làm tróc các

tế bào biểu mô của dạ dày, không tiết ra nữa. Ngược lại, các tế bào của dạ dày và ruột tiếp nhận các hợp chất mỡ bảo vệ chúng khi nhịn đói. Sau khi chấm dứt nhịn đói, trong vòng 24 ~ 48 giờ đầu tiên, các tế bào trả chất mỡ lại máu. Nếu lúc này ăn mỡ, thì sẽ dẫn tới tình trạng máu và gan bị quá tải chất béo, ống dạ dày-ruột ngừng hoạt động cùng nhiều hậu quả xấu khác. Bởi vậy những ngày đầu ăn trở lại, tuyệt đối không nên ăn mỡ. Khi đó ngay cả váng sữa, phó mát cũng sẽ hóa thành chất độc.

Cơ thể của một người thường xuyên nhịn đói sẽ dễ dàng thích nghi với sự thay đổi nhiệt độ và sẽ không sợ lạnh. Paul Bregg viết như sau :

"Nhờ nhịn đói thường xuyên và ăn uống đúng cách, cơ thể tôi dễ dàng thích nghi với cái lạnh khắc nghiệt. Tôi chịu dựng thời tiết xấu đôi khi còn hơn cả những người địa phương từng quá quen với khí hậu trong vùng. Tôi có thể rời nhà mình vào tháng giêng, ở bang California, khi hàn thử biểu chỉ 27 °C ban ngày và 16 °C ban đêm, bay sang Toronto (Canada), nơi trời lạnh âm 25 ~ 35 °C.

Hấp thụ carbon dyoxit (CO_2) và nitơ từ không khí. Dinh dưỡng nội môi.

Viện sĩ M.F. Gulah và các nhà khoa học nước ngoài ghi nhận rằng khi thay đổi sự cân bằng axít-kiềm thiên sang môi trường axít, sẽ thúc đẩy quá trình các tế bào hấp thụ carbon dyoxit. Theo qui luật hóa học, môi trường axít của chất máu dễ cho hơn, còn các tế bào máu và tế bào mạch máu trong thời gian đó sẽ

tích cực hơn trong việc hấp thụ cácbon dyôxít hòa tan trong máu.

Nghiên cứu của giáo sư M.I. Volskii và các học trò của ông xác định rằng việc các tế bào hấp thụ khí nitơ của không khí cũng được đẩy nhanh khi thay đổi sự cân bằng axít-kiềm thiên sang môi trường axít. Như vậy, nitơ cùng với cácbon có nhiều trong tế bào sẽ góp phần cải thiện sự tổng hợp sinh học chất đạm và các hợp chất khác trong tế bào.

Người ta đã chứng minh rằng cácbon nằm trong cácbon dyôxit ở tế bào biến thành cácbon của các chất hữu cơ, còn hai phân tử ôxy khi tế bào sử dụng cácbon dyôxit sẽ đem lại năng lượng bổ sung cho cơ thể.

Việc tổng hợp chất lượng và số lượng các axít nucleic (tạo nên bộ máy di truyền của tế bào), các axít amin và các chất có hoạt tính sinh học khác, các mô của cơ thể người, tỉ lệ thuận với quá trình tế bào hấp thụ cácbon dyôxit hòa tan trong máu. Ở thanh niên, sự tổng hợp này hoàn hảo hơn, có chất lượng cao hơn so với ở người già. Sự tổng hợp này hoàn hảo nhất ở những người thượng thọ, kém hoàn hảo ở những người có khuyết tật di truyền bẩm sinh và những người bị các bệnh mạn tính.

Khi nhịn đói trong điều kiện thay đổi sự cân bằng axít-kiềm thiên sang môi trường axít, các tế bào của cơ thể người bắt đầu ra sức hấp thụ cácbon dyôxit và nitơ, gần ngang với mức hấp thụ các chất đó của tế bào thực vật. Đó chính là sự dinh dưỡng nội môi đầy đủ giá trị.

Khi nhịn đói hoàn toàn, thoạt tiên trong cơ thể diễn ra việc phân giải mạnh dự trữ mỡ của cơ thể thành các bộ phận hợp thành. Trước hết từ mỡ tạo ra các axít béo chưa no, trong số này có nhiều axít béo là gốc của các loại vitamin, hoócmôn và các chất có hoạt tính sinh học khác. Bởi vậy các tế bào liền tận dụng ngay chúng phục vụ cho hoạt động sống của mình. Nhưng sản phẩm cuối cùng của sự phân hủy mỡ là hàng loạt axít hữu cơ có tên gọi chung là các thể xêtôn. Ngoài ra, cũng như khi phân hủy mô bất kỳ, sẽ tạo ra axít cácboníc mà tế bào hấp thụ dưới dạng cácbon dyôxit hoặc bị thải ra ngoài qua phổi. Các sản phẩm cuối cùng của sự phân hủy mỡ khi đi vào máu sẽ làm thay đổi sự cân bằng axít-kiềm thiên sang môi trường axít (nhiễm axít). Chính quá trình nhiễm axít khi nhịn đói sẽ cải thiện quá trình tế bào sử dụng cácbon dyôxit, nghĩa là tăng cường hiệu quả tổng hợp sinh học. Các thể xêtôn bây giờ sẽ được cơ thể hấp thụ tốt hơn, tạo thành các cơ cấu chất đạm hoặc phi đạm quan trọng. Sẽ không có chuyện thiếu vitamin, thiếu chất đạm, thiếu axít amin v.v...

Như vậy, quá trình nhiễm axít do cơ thể tự điều tiết sẽ bảo đảm chất dinh dưỡng và cung cấp năng lượng đầy đủ cho cơ thể. Đáng chú ý là sau cao điểm nhiễm axít lần thứ nhất, người bệnh bắt đầu sút cân hẳn đi. Nếu với chế độ vận động vừa phải, những ngày đầu mỗi ngày sút 1 kg, thì sau thời gian nhiễm axít sẽ chỉ sút 50 ~ 150 gr. Đó là nhờ sự tổng hợp sinh học bảo đảm chất dinh dưỡng và năng lượng.

Nói cách khác, nhịn đói bảo đảm cho con người một cách dinh dưỡng và cung cấp năng lượng khác về chất, có hiệu quả phòng và chữa bệnh độc đáo mà không thứ thuốc men nào có được.

Sự nghỉ ngơi sinh lý của các cơ quan.

Nhịn đói giảm hẳn tải trọng cho nhiều cơ quan, tạo điều kiện phục hồi các kết cấu bị hư hoại và các chức năng của chúng. Khi nhịn đói, tim được nghỉ. Dạ dày và ống tiêu hóa được củng cố nhờ nhịn đói. Không còn chuyện tiêu hóa kém, do vậy Paul Bregg khuyên không nên thực hiện thụt tháo trong thời gian nhịn đói, để có điều kiện phục hồi ruột già.

Nhờ sự nghỉ ngơi sinh lý và "tu sửa gen" mà ở nam giới sẽ phục hồi ham muốn tình dục; ở nữ giới trong thời kỳ mãn kinh có thể sẽ lại thấy kinh nguyệt như hồi trẻ. Tâm trạng vui vẻ, lạc quan và khả năng thích nghi với stress sẽ được phục hồi.

Tăng cường trao đổi chất và khả năng hấp thụ của cơ thể

Sau khi nhịn đói, trong 30 ~ 40 ngày đầu ăn uống trở lại, sự trao đổi chất sẽ tăng lên 5 ~ 6%. Thức ăn được hấp thụ tốt hơn. Sự trao đổi chất dinh dưỡng được bình thường hóa. Chỉ vì lý do đó thôi, đã có thể khuyên những người nhiều tuổi hoặc người già nên nhịn đói, vì ở họ sự trao đổi chất diễn ra kém dần.

Làm cho cơ thể trẻ lại

Nhà khoa học Anh Hacsmei có làm thí nghiệm đối với lũ giun đất. Ông cho bầy giun ăn thức ăn

thông thường, tách riêng một con giun, định kỳ bỏ đói nó. Về mọi thứ còn như lối sống, thức ăn thì không có gì khác giữa nó với cả bầy giun. Kết quả là con giun bị bỏ đói định kỳ đã sống qua 19 thế hệ các con giun trong bầy giun.

Bác sĩ Muller ở Đức nhận xét rất đúng :

Nhịn đói là phương pháp tiến hóa duy nhất, trong đó thông qua việc làm sạch có hệ thống, bạn có thể dần dần trở về trạng thái sinh lý bình thường.

Giáo sư Morgulis dựa trên các thí nghiệm của mình mà đưa ra một kết luận quan trọng :

Các thí nghiệm trong phòng thí nghiệm cũng như tại bệnh viện đều xác nhận tác dụng làm trẻ lại của phương pháp nhịn đói. Nếu nhịn đói không quá lâu, thì nó có tác dụng tốt và có thể được vận dụng hữu hiệu để khắc phục sự yếu ớt, uể oải, để cải thiện chức năng các cơ quan chủ chốt (tuần hoàn, tiêu hóa), nâng cao sức lực các cơ và mức độ nhậy bén của cảm giác. Nói theo kiểu sinh học, tuy cơ thể không thu được yếu tố tích cực mới, song nó trở nên mạnh hơn, thoát khỏi tình trạng thụ động. Tỉ lệ hạt nhân bào tương thay đổi thiên sang phía hạt nhân, do đó, những tế bào hình thái hợp nên cơ thể được trẻ lại, trở nên giống thời kỳ nằm trong bào thai.

Chuyên gia lớn nhất trong lĩnh vực phục hồi tứ chi cho động vật, giáo sư tiến sĩ sinh học L. V. Polezhaev, viết như sau về tác dụng làm trẻ lại của cái đói :

Nhịn đói là quá trình tái tạo sinh lý mạnh mẽ, quá trình đổi mới mọi tế bào, thành phần phân tử và thành phần hóa học của chúng.

Các thay đổi sinh hóa học khi nhịn đói và khi phục hồi các chi bị mất tương tự như nhau. Khi nhịn đói cũng như khi tái tạo đều diễn ra hai quá trình : hủy hoại và phục hồi. Đặc trưng của quá trình hủy hoại là sự phân hủy chất đạm, là môi trường bên trong cơ thể thiên sang phía axít (nhiễm axít). Quá trình phục hồi thì tăng cường sự phát triển chất đạm, làm cân bằng môi trường bên trong cơ thể, loại trừ sự nhiễm axít. Việc tăng cường quá trình hủy diệt dẫn đến chỗ tăng cường quá trình phục hồi. Bởi vậy, có thể coi việc nhịn đói chữa bệnh như là quá trình tự nhiên kích thích phục hồi sinh lý cho cơ thể. Cơ sở của phương pháp nhịn đói chữa bệnh là quá trình sinh học chung làm trẻ lại các mô của toàn bộ cơ thể.

Ở cơ thể con người, hiệu quả trẻ lại thể hiện rõ nhất ở da – các nếp nhăn, nếp hằn sẽ mờ đi, các vết sẫm màu hoặc mất màu, các nốt mụn sần dần dần biến mất. Da có màu đẹp hơn, có cơ cấu mô tốt hơn. Mắt sáng ra và có sức biểu cảm hơn.

Nguyên nhân đưa tới hiệu quả trẻ lại khi nhịn đói là nhờ tác động của sức sống. Quả thực có thể và cần phải rèn luyện sức sống bằng phương pháp nhịn đói hợp lý. Tôi xin nói thêm rằng khi nhịn đói năng lực tạo nhiệt của cơ thể sẽ giảm sút. Các bạn cần biết rằng nhiệt độ bình thường 36.6 °C của cơ thể là có hại

cho vòng xoắn AND mang gen di truyền của chúng ta. Việc hạ bớt nhiệt độ cơ thể khi nhịn đói và tăng cường hoạt tính của các enzym sẽ cho phép loại trừ tác hại đó, làm bình thường hóa sự tổng hợp chất đạm – như ở tuổi thanh niên vậy.

Trên đây là chín cơ chế đặc biệt được cái đói khởi động. Chín cơ chế này không hề hoạt động khi ta theo chế độ ăn uống bình thường.

Chương 5

CÁC KIỂU NHỊN ĐÓI VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA CHÚNG

Nhịn đói là phương pháp tự nhiên mạnh mẽ mà các nhà chuyên môn gọi là bảo bối của cách chữa bệnh dân gian.

Bệnh nào mà cái đói không chữa khỏi thì không thuốc gì chữa được.

Các kiểu nhịn đói khác nhau về mặt lượng và chất. Về lượng, đó là thời hạn thực hiện nhịn đói; về chất, đó là cách thức tiến hành nhịn đói. Chúng ta hãy xem xét cụ thể hai mặt đó.

1) Sự khác biệt về lượng (thời hạn nhịn đói)

Mỗi người muốn thực hiện việc nhịn đói đều nêu câu hỏi: cần nhịn đói bao nhiêu ngày để trở nên khỏe mạnh, trẻ trung, để có các khả năng đặc biệt ?

Lý luận về các giai đoạn của quá trình nhịn đói và phục hồi sẽ cho phép giải đáp câu hỏi : cần bao nhiêu thời gian để đạt kết quả dự tính? Nhịn đói có loại hoàn thành trọn vẹn và loại bị bỏ dở. Quá trình nhịn đói và phục hồi gồm ba giai đoạn. Ở mỗi giai đoạn, trong dạng trường năng lượng và trong thể xác của con người diễn ra các quá trình đặc biệt làm tên gọi cho các giai đoạn đó.

2) Các giai đoạn nhịn đói

a. Giai đoạn thứ nhất

Gọi là "hưng phấn ăn uống", thường thường kéo dài 2 ~ 3 ngày. Con người dễ bị kích thích bởi mọi tín hiệu về thức ăn : ngửi thấy mùi thức ăn, nghe nhắc đến thức ăn, nghe thấy tiếng soong nồi bát đĩa, lập tức ứa nước bọt, cồn cào trong bụng, cảm giác buồn miệng muốn nhai, ngủ kém ngon, dễ cáu bẳn, tâm trạng thường là khó chịu. Đôi khi ở người có bệnh, các triệu chứng bệnh nổi lên rõ hơn. Thể trọng giảm nhanh (mỗi ngày sút tới 1 kg). Không khát nước lắm.

Ảnh hưởng của giai đoạn thứ nhất tới dạng trường năng lượng của con người.

Khi con người nhịn ăn và không đáp ứng cảm giác đói, thì bắt đầu từ giây phút đó diễn ra việc lập lại trật tự trong ý thức của mình. Con người cố chịu đựng, tuân thủ kỷ luật nhịn đói và bằng cách đó kiểm soát cảm giác mùi vị, cảm giác đói của mình.

Ngủ không ngon, dễ cáu bẳn v.v... ở giai đoạn này chứng tỏ có sự đấu tranh bên trong và bắt cảm giác phải tuân theo ý chí con người. Cứ hai, ba tháng lại nhịn đói vài ba ngày sẽ làm thay đổi thói quen của con người, tạo ra một nhân cách mới về chất.

Những người mà cảm giác đói, sự ghiền rượu, thuốc lá, ma túy khá nặng làm lu mờ phần lớn ý thức, thì thường nôn nóng, đỏng đảnh, đầy cảm giác thương hại chính mình. Họ trở thành nô lệ cho sở thích và cảm giác đói khi thỏa mãn đòi hỏi của chúng. Họ khó lòng nhịn đói, mặc dù nhịn đói sẽ đem lại cho họ nhiều cái lợi hơn cả.

Trong khi chịu đựng sức ép ghê gớm của cảm giác đói ở giai đoạn này (2 ~ 4 ngày đầu tiên), người ta sẽ không còn thèm rượu, thèm thuốc và ma túy nữa.

Giai đoạn "hưng phấn ăn uống" là một sự thử thách , phát hiện "rác rưởi" trong ý thức con người. Mọi cảm giác và ý nghĩ tiêu cực nảy sinh trong 2 ~ 3 ngày này đều là "rác rưởi". Khi dọn sạch thứ "rác rưởi" ấy, con người trở nên mạnh mẽ hơn về mặt năng lượng, chống chọi hiệu quả hơn với bệnh tật và điều kiện bất lợi.

Ảnh hưởng của giai đoạn thứ nhất tới các quá trình sinh lý

Giai đoạn "hưng phấn ăn uống" là một stress nhẹ đối với cơ thể. Stress này làm tích cực hóa trước hết "đài chỉ huy" chính của cơ thể người là vùng dưới đồi thị. Vùng này bắt đầu tiết ra những chất khác nhau

có tác động đặc biệt đến các tuyến nội tiết để cơ thể thích nghi với sự tồn tại không có thức ăn.

24 giờ sau khi nhịn đói, tuyến yên tăng mạnh việc tiết ra hoócmôn hướng xôma – hoócmôn phát triển. Nó tích cực hóa hoócmôn tuyến tụy để tăng cường phân giải glucôgen trong gan, bảo đảm nuôi dưỡng cơ thể. Chính nó giải độc cho cơ thể qua tác động tốt tới tuyến giáp trạng.

Nếu việc nhịn đói kéo dài quá 24 giờ, vùng dưới đồi thị sẽ tiếp tục chỉ huy làm cho cơ thể thích nghi với cái đói bằng cách tiết ra các hoócmôn thần kinh mô. Các hoócmôn này tạo điều kiện thực hiện các phản ứng thích nghi của cơ thể nhằm giải độc, phục hồi hoạt động của hệ thống miễn dịch, của bộ máy di truyền, lớp bảo vệ tế bào; trung hòa hóa các dị ứng trong cơ thể v.v...Lúc này các thực bào tích cực hủy diệt các vi thể bệnh lý.

Trong 3 ~ 4 ngày đầu nhịn đói, lượng nátri thừa được tăng cường đưa ra khỏi cơ thể qua nước tiểu, qua da, qua ruột..., tiếp sau nátri là lượng nước thừa. Đồng thời sự trao đổi chất đạm được bình thường hóa, tất cả những cái đó làm cho mọi dạng phù nề do bất cứ nguyên nhân gì cũng đều phải biến mất.

Như vậy là trong vài ba ngày đầu nhịn đói, bạn đã làm thức tỉnh sinh lý của cơ thể mình, tăng cường sự bảo vệ thực bào và miễn dịch, thải ra ngoài lượng nátri và nước thừa. Bạn có thể khỏi những bệnh nào hoạt động vào giai đoạn này và sẽ mất đi 2 ~ 4 kg thể trọng.

b. Giai đoạn thứ hai

Gọi là "nhiễm axít tăng tiến". Nó bắt đầu từ ngày thứ 2 ~ 3 sau khi nhịn đói và chấm dứt bằng cơn nhiễm axít thứ nhất – vào ngày thứ 6 ~ thứ 10.

Từ ngày nhịn ăn thứ 3 ~ thứ 5, cảm giác đói giảm đi, có khi mất hẳn, trong khi cảm giác khát tăng lên. Theo ghi nhận của bác sĩ Veger, trong số 40 người nhịn đói, chỉ có một người có cảm giác đói suốt thời gian nhịn đói. Nguyên nhân của hiện tượng này nằm ở trường năng lượng của con người và chứng tỏ có một ổ cảm giác đói rất mạnh mà người ấy không biết cách khắc phục như thế nào. Người ấy cứ luôn luôn nghĩ đến chuyện ăn uống, cho nên kích thích cảm giác đói. Khi đó bạn cần nghĩ tới đề tài khác. Nói chung thì cảm giác đói không hề hạ thấp hiệu quả của việc nhịn đói, chỉ gây thêm khó khăn mà thôi. Đôi khi, nhất là vào buổi sáng, một số người bệnh kêu nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, mệt mỏi. Các triệu chứng đó sẽ giảm hẳn hoặc biến mất sau khi đi dạo và uống nước suối khoáng. Lớp rêu màu trắng hoặc màu xám trên lưỡi nhiều thêm, môi và lưỡi khô, răng nhiều bựa, miệng có mùi axêtôn, da khô và tái. Ở một số bệnh nhân, các triệu chứng bệnh mạn tính nổi rõ hơn. Mỗi ngày đêm giảm 300 ~ 500 gr thể trọng. Sau đó tình trạng của người bệnh thay đổi nhanh chóng. Bắt đầu giai đoạn thứ ba.

Ảnh hưởng của giai đoạn thứ hai tới dạng trường năng lượng của con người

Ở giai đoạn nhiễm axít tăng tiến, sức sống không còn hao tốn cho việc tiêu hóa, hấp thụ thức ăn, bài

thải các sản phẩm phân hủy thức ăn, bây giờ bắt đầu "càn quét" tống khứ mọi thứ thừa và khác lạ ra khỏi cơ thể. Đó là lý do vì sao lớp rêu màu trắng hoặc màu xám trên lưỡi nhiều thêm, môi và lưỡi khô, răng nhiều bựa – các triệu chứng đào thải chất xỉ.

Do mệt mỏi và bị nhiễm độc, người nhịn đói cảm thấy thương mình, muốn tiện nghi, không muốn chịu đựng khổ sở, ghen tị với những người xung quanh ("Tại sao mình khổ sở thế này, trong khi họ tha hồ nhởn nhơ ?") v.v...

Triệu chứng nặng lên của căn bệnh nào đó chứng tỏ nó đang bị thủ tiêu và việc nhịn đói đang có kết quả tốt.

Khi dạng trường năng lượng của con người được giải thoát khỏi sức ép tâm lý và cảm giác, thì tâm trạng sẽ yên ổn, giấc ngủ trở lại bình thường, hết nhức đầu. Ngày thứ 4 ~ thứ 5 một số người có thể cảm thấy trong lòng hết sức dễ chịu, thời tiết và mọi người xung quanh đều đáng mến. Nếu trước khi nhịn đói người này hay cãi cọ khó chịu với người khác, thì bây giờ không hề có chuyện đó.

Ảnh hưởng của giai đoạn thứ hai tới các quá trình sinh lý

Từ ngày thứ 2 ~ thứ 3 sự tiết dịch của ống dạ dày-ruột thay đổi về chất. Axít clohydríc ngừng tiết ra. Thay vào đó, trong dạ dày xuất hiện các axít béo chưa no và chất đạm.

Các axít béo chưa no sẽ kích thích hoócmôn thần kinh mô túi mật, là thứ đè bẹp cảm giác đói.

Bởi vậy, từ ngày thứ 3 ~ thứ 4, người ta không muốn ăn.

Ngoài ra các axít béo chưa no còn có tác dụng lợi mật. Mật được phát hiện khi nhịn đói ngay cả ở ruột già. Hiệu quả lợi mật mạnh mẽ tạo điều kiện làm sạch gan và túi mật khỏi lượng mật cũ, ứ đọng lâu ngày, phần nào bình thường hóa chức năng của gan mật.

Từ ngày thứ 7 ~ thứ 9 sau khi nhịn đói, dạ dày ngừng hoàn toàn việc tiết dịch tiêu hóa, thay vào đó là chất dịch tự phát, chất dịch này chứa nhiều prôtêin sẽ được hấp thụ lại vào máu qua màng nhầy của dạ dày. Sự xuất hiện và việc sử dụng chất dịch tự phát này khi nhịn đói là một cơ chế thích nghi quan trọng giảm nhẹ việc mất prôtêin và bảo đảm cho cơ thể có nguồn axít amin thường xuyên làm chất liệu xây dựng và phục hồi prôtêin cho các cơ quan quan trọng nhất.

Xin nhấn mạnh một lần nữa : nếu trong thời gian nhịn đói người nào lại ăn thứ gì đó, dù với số lượng không đáng kể, thì người ấy cũng sẽ bị hiện tượng loạn dưỡng. Đó là vì việc định kỳ đưa vào dạ dày dù một số ít thức ăn cũng kích thích nhu động của dạ dày-ruột, khiến các tuyến tiêu hóa cứ tiếp tục hoạt động, cảm giác đói cứ tồn tại. Khi đó cũng phá vỡ quá trình trao đổi chất bình thường. Cơ thể không chuyển sang chế độ dinh dưỡng bên trong đúng lúc; các biến đổi bệnh lý trong tế bào có thể xuất hiện sớm hơn hẳn trước khi cơ thể sử dụng nguồn dự trữ bên trong.

Khi nhịn đói trọn vẹn, người nhịn đói chỉ uống nước, thì không thấy có bất cứ hiện tượng loạn dưỡng nào cả. Cơ thể sẽ thích nghi trong một thời gian nhất định với chế độ dinh dưỡng bên trong (nghĩa là sống bằng dự trữ chất béo, chất đường, chất đạm, vitamin và muối khoáng của chính mình). Hóa ra là sự dinh dưỡng ấy đáp ứng mọi nhu cầu của cơ thể và có đầy đủ giá trị.

Trong giai đoạn thứ hai của quá trình nhịn đói, môi trường bên trong cơ thể được axít hóa bởi các thể xêtôn; axít cácboníc được tích lũy. Điều đó dẫn đến tổ chức lại bộ máy men (enzym) bên trong tế bào, khởi động những cơ chế trước đây không hoạt động. Bộ máy enzym ra sức phân hủy tất cả những gì khác lạ với cơ thể (cơ chế này hóa giải sự nhiễm độc), tức là tích cực hóa sự tự tiêu.

Vì giai đoạn này đã khởi động các cơ chế dinh dưỡng đủ giá trị bên trong tế bào, nên không cần tích cực hóa hoócmôn phát triển nữa, mức độ tuyến yên tiết ra hoócmôn đó sau 5 ~ 7 ngày sẽ trở lại bình thường. Điều này chứng tỏ, rằng stress nổi loạn mấy ngày đầu tiên đã được thay bằng sự ức chế của hệ thần kinh – toàn bộ cơ thể bắt đầu được nghỉ ngơi. Con người cảm thấy dễ chịu, không chút căng thẳng, đó là tiền đề tốt đẹp để làm sạch triệt để các mô và tế bào của cơ thể.

Như vậy là sau khi trải qua giai đoạn nhiễm axít tăng tiến, con người đã tăng cường mạnh mẽ năng lực bảo vệ của cơ thể, hủy diệt hệ vi sinh gây bệnh, được giải thoát khỏi các chất xỉ đáng sợ nhất, phần nào làm tiêu tan các khối u nhỏ và mỏng; tạo ra sự nghỉ ngơi sinh lý cho hệ tiêu hóa và hệ thần kinh.

c. Giai đoạn thứ ba

Gọi là giai đoạn bù hoặc giai đoạn thích ứng. Nó bắt đầu sau khi qua cơn nhiễm axít, chấm dứt bằng việc làm sạch lưỡi và xuất hiện cảm giác đói cồn cào. Độ dài thời gian của giai đoạn này cũng như hai giai đoạn trước, là tùy ở từng người, trung bình nó bắt đầu ở ngày thứ 6 ~ thứ 10, kết thúc ở ngày thứ 40 ~ thứ 70 hoặc muộn hơn. Nó tùy thuộc vào dự trữ mỡ trong cơ thể : càng nhiều mỡ thì càng dài.

Cần chia giai đoạn lâu dài này ra hai phần, phần thứ nhất bắt đầu từ cơn nhiễm axít đầu tiên và chấm dứt bằng cơn thứ hai, tức là từ ngày thứ 6 ~ thứ 10 đến ngày thứ 23 ~ thứ 25. Phần thứ hai của giai đoạn ba bắt đầu sau khi kết thúc cơn nhiễm axít thứ hai và chấm dứt bằng sự xuất hiện thèm ăn mãnh liệt và bằng việc làm sạch lưỡi, tức là từ ngày thứ 23 ~ thứ 25 đến ngày thứ 40 ~ ngày thứ 70. Sự chênh lệch nhiều như trên là do thể trọng của những người nhịn đói rất khác nhau, có người nặng 60 ~ 70 kg, có người nặng 80 ~ 100 kg.

Ta hãy xem điều gì diễn ra trong cơ thể người ở từng phần của giai đoạn ba và cần áp dụng chúng để làm gì.

Phần thứ nhất của giai đoạn ba diễn ra như sau :

Ngày thứ 6 ~ thứ 10, trong vòng một ngày hoặc vài giờ, thường là ban đêm, trong tình trạng của người nhịn đói sẽ có bước ngoặt rõ rệt – cơn nhiễm axít. Cảm thấy khỏe hẳn lên, giảm hoặc không còn chút mệt mỏi nào nữa, đầu óc tỉnh táo, các cảm giác khó

chịu khác nhau trong cơ thể đều chấm dứt; những bệnh nặng lên vào giai đoạn hai nay biến mất. Ở một số người nhịn đói, tình trạng tốt lên này diễn biến thành hình sóng, trong đó đỉnh sóng (lúc dễ chịu nhất) ban đầu ngắn, sau đó mỗi lúc một dài thêm. Lưỡi sạch rêu, miệng bớt tỏa ra mùi axêtôn, sắc mặt khá hơn, mắt sáng long lanh. Mạch đập bình thường. Mức sút cân là thấp nhất – mỗi ngày đêm 100 ~ 200 gr. Tâm trạng thường tốt hẳn lên, không còn lo sợ, bớt căng thẳng, chán nản. Tình trạng này tiếp diễn đến khi bắt đầu cơn nhiễm axít thứ hai, là khi sức khỏe giảm sút, các bệnh mạn tính bùng phát. Cơn nhiễm axít thứ hai kéo dài như cơn thứ nhất, nhưng các triệu chứng bệnh thì bộc lộ rõ rệt hơn.

Sau cơn nhiễm axít thứ hai, cơ thể người thực sự được phục hồi, dạng trường năng lượng của con người đậm đặc hơn, có quang phổ sáng rõ. Thể trọng giảm 50 ~ 100 gr mỗi ngày đêm, có khi ít hơn. Tình trạng này tiếp diễn cho đến khi trong cơ thể có các mô phụ có thể phân giải. Phần thứ nhất này kết thúc bằng sự xuất hiện cảm giác đói cồn cào và lưỡi được làm sạch (việc lưỡi được làm sạch có thể muộn hơn). Điều này chứng tỏ đã chấm dứt quá trình nhịn đói chữa bệnh có lợi cho sinh lý, cần phải ăn uống trở lại. Nếu không sẽ bắt đầu cái đói bệnh lý với những diễn biến nguy hiểm hủy hoại không chỉ sức khỏe, mà cả sinh mạng con người.

Ảnh hưởng của phần thứ nhất giai đoạn ba tới dạng trường năng lượng của con người

Sức sống ở phần này thực hiện trước hết công việc phục hồi các chức năng và cơ cấu của cơ thể.

Dạng trường năng lượng của con người được làm sạch khỏi các thứ "rác" cảm giác phụ nhờ việc chịu đựng một cách có ý thức. Các ý nghĩ, ham muốn bệnh hoạn tác động tới ý thức con người không còn mạnh như ở giai đoạn một (giai đoạn hưng phấn ăn uống). Chúng cứ kiên nhẫn dụ dỗ, "thì thầm" với bạn, rằng bạn chịu đói như thế là giỏi lắm rồi, đủ lắm rồi, đã đạt nhiều kết quả rồi, nên ăn uống trở lại đi thôi. Nếu bạn nghe theo lời "thì thầm" ấy, các ý nghĩ kiểu đó sẽ bám rễ trong ý thức bạn và nảy mầm trong đó. Ví dụ bạn sẽ được giải thoát khỏi sự giận dữ, sự thương hại bản thân, nhưng bạn vẫn kiêu ngạo, cho mình là nhất, và cái đó sẽ dẫn bạn tới các tình huống xấu khác.

Ảnh hưởng của phần thứ nhất giai đoạn ba tới các quá trình sinh lý

Đặc điểm sinh lý cơ bản của thời gian này là cơn nhiễm axít bù. Môi trường bên trong của cơ thể không còn thiên sang phía axít; những hệ thống làm cho cơ thể thích nghi với điều kiện sống mới lúc này hoạt động hết công suất, nhất là các tuyến nội tiết. Chính thời gian này sự tự điều tiết của cơ thể đạt tới đỉnh điểm, loại bỏ bệnh tật khỏi cơ thể.

Sau cơn nhiễm axít thứ nhất, việc bảo vệ bằng miễn dịch của cơ thể tăng vọt lên. Chỉ lúc này hoạt động tự tiêu (phân hủy các mô) mới diễn ra hết công suất, tiếp tục loại trừ các khối u, các ổ nhiễm trùng, các mô bệnh lý và các cơ cấu khác lạ khỏi cơ thể.

Nếu ở hai giai đoạn trước, tự tiêu các mô cơ thể là nguồn chất dinh dưỡng duy nhất, thì ở giai đoạn ba này, tự tiêu chủ yếu thực hiện chức năng bác sĩ phẫu thuật tự nhiên.

Do sự đổi mới bộ máy di truyền của các tế bào khi nhịn đói, mà những tế bào hoàn toàn mới được tạo ra, ở một vài cơ quan xuất hiện các tế bào bổ sung. Kết quả là các tế bào già cỗi, thụ động bị loại bỏ; các cơ quan và mô của cơ thể được trẻ hẳn lại.

Ảnh hưởng của phần thứ hai giai đoạn ba tới dạng trường năng lượng của con người

Phần thứ hai của giai đoạn 3 bắt đầu từ cơn nhiễm axít thứ hai. Sự xuất hiện của nó gắn với các quá trình diễn ra trong dạng trường năng lượng của con người.

Mỗi thứ bệnh có "gốc rễ" thông tin-năng lượng của nó, khi gặp điều kiện thuận lợi trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành quá trình bệnh lý. Thông thường, phần lớn bệnh tật tiến triển trong điều kiện thối rữa. Khi nhịn đói, môi trường axít được tạo ra, bệnh tật mất "đất sống", phải ngừng hoạt động với các biểu hiện bên ngoài dễ thấy, song "gốc rễ" của nó thì vẫn còn. Nếu sau khi nhịn đói người ta cứ giữ nguyên lối sống như cũ, thì "gốc rễ" sẽ lại nhú mầm, bệnh tật sẽ trở lại.

Nếu cơn nhiễm axít thứ nhất loại trừ "thân, cành" của bệnh tật, thì cơn nhiễm axít thứ hai thủ tiêu "gốc rễ" của bệnh tật. Đó là do dạng trường năng lượng của con người được bổ sung dồi dào năng lượng sẽ "đánh bật" thứ năng lượng khác lạ ra khỏi cơ thể. Người nhịn

đói sau khi trải qua cơn nhiễm axít thứ hai thường thường được coi như đã khỏi hết mọi thứ bệnh.

"Chất xỉ trí óc" hầu như không hề có. Sau khi vượt qua giai đoạn ba, con người đã biến thành một nhân cách hoàn toàn khác. Bác sĩ Carington miêu tả cảm xúc của một người trải qua một đợt nhịn đói trọn vẹn như sau :

Một cảm giác bất ngờ và hoàn toàn trẻ trung, cảm giác nhẹ nhõm lạ thường và tràn trề sức khỏe xâm chiếm người nhịn đói, làm cho người ấy hài lòng, sung sướng và dồi dào sức sống.

Sức sống sau khi lập lại trật tự thông tin-năng lượng trong cơ thể, ở cơn nhiễm axít thứ hai sẽ không phải hao tốn cho việc chống chọi bệnh tật nữa, mà bắt đầu được tích lũy trong cơ thể. Ánh quang phổ cơ thể người trở nên sáng rõ. Chính đây là thời gian cơ thể thu nhận các năng lực tiềm tàng. Ví dụ, một vài người sau đợt nhịn đói có khả năng đọc được ý nghĩ của kẻ khác, hoặc có "con mắt thứ ba", hoặc có "giác quan thứ sáu", hoặc có khả năng chữa bệnh cho kẻ khác v.v....

Ảnh hưởng của phần thứ hai giai đoạn ba tới các quá trình sinh lý

Đương nhiên, cơ thể càng ở lâu trong điều kiện cơn nhiễm axít bù, thì các quá trình chữa bệnh-phục hồi-trẻ lại diễn ra ở người đó sẽ càng lâu hơn.

Trong thời gian nhịn đói dài ngày, tế bào của một số cơ quan dinh dưỡng đổi mới hoàn toàn mấy lần. Như vậy, bộ máy di truyền lành mạnh được thiết lập, sẽ không còn khả năng dẫn tới các kiểu thoái hóa do

đột biến hoặc rối loạn gien nào nữa. Đến lượt mình, điều này làm cho cơ thể ở trong trạng thái ổn định và tích cực cao nhất. Nói khác đi, con người sẽ ở trong trạng thái sinh lý của lứa tuổi 20 ~ 25, mặc dù tuổi thật là 40, 50, 60, 80 tuổi chăng nữa (hãy nhớ lại trường hợp Paul Bregg).

Độ dài phần thứ hai của giai đoạn ba ở mỗi người nhịn đói một khác. Nó kết thúc bằng việc xuất hiện cảm giác thèm ăn ghê gớm. Lưỡi sẽ không còn chút rêu nào (có khi điều này xảy ra muộn hơn). Lúc này một vài người ngủ kém ngon, hay nằm mơ thấy các món ăn ngon hoặc thấy dấu hiệu kết thúc đợt nhịn đói. Từ giờ phút đó bắt đầu thời kỳ phục hồi, người nhịn đói sẽ ăn uống trở lại.

Đợt nhịn đói được coi là trọn vẹn, đầy đủ, khi trải qua cả ba giai đoạn; và sẽ bị coi là không trọn vẹn, không đầy đủ, khi người bệnh chưa đạt tới cảm giác đói ngấu đói nghiến, lưỡi chưa sạch hết rêu.

Nhịn đói phân đoạn (hoặc gián đoạn) được hiểu là hàng loạt đợt nhịn đói gián đoạn, có độ dài thời gian từ cơn nhiễm axít thứ nhất đến cơn thứ hai, và chỉ có đợt nhịn đói cuối cùng mới trọn vẹn.

Nhịn đói gián đoạn được áp dụng trong trường hợp cần giải quyết các vấn đề sức khỏe nảy sinh. Ví dụ trong lúc bệnh kịch phát, thì thực hiện nhịn đói gián đoạn để bình thường hóa nhiệt độ và loại trừ các triệu chứng quá rõ.

Nhịn đói trọn vẹn rất ít khi được áp dụng để điều trị các bệnh mạn tính nặng và để tự hoàn thiện bản thân.

Nhịn đói gián đoạn thay thế cho nhịn đói trọn vẹn. Không phải khi nào con người cũng có thể chịu đựng nổi đợt nhịn đói trọn vẹn. Còn một loạt các đợt nhịn đói gián đoạn, cuối cùng cũng đem lại hiệu quả trọn vẹn, thì người nào cũng có thể chịu được. Khi đó, độ dài của đợt nhịn đói đầu tiên phải lâu hơn cơn nhiễm axít thứ nhất. Thời gian phục hồi dài đúng bằng thời gian nhịn đói. Đợt nhịn đói thứ hai phải có độ dài đạt tới cơn nhiễm axít thứ hai, còn thời gian phục hồi thì dài gấp rưỡi đến gấp đôi thời gian nhịn đói. Đợt nhịn đói thứ ba phải kéo dài tới khi xuất hiện cảm giác đói ngấu đói nghiến và lưỡi sạch rêu. Trong một số trường hợp (khi cơ thể bị tổn thương nặng) phải thực hiện đến năm đợt nhịn đói gián đoạn, thậm chí sang năm sau phải lặp lại chúng cho khỏi hẳn. Trong thời gian phục hồi giữa các đợt nhịn đói, không được ăn những thức ăn chứa đạm động vật (thịt, sữa, phó mát, trứng v.v...) Hiệu quả chữa bệnh của việc nhịn đói vẫn còn tiếp tục ở thời gian này.

Cần biết rằng, để chữa bệnh, để hoàn thiện trí tuệ và tinh thần, người ta sử dụng ba giai đoạn nhịn đói (cho đến lúc xuất hiện cảm giác đói ngấu và lưỡi sạch rêu). Cấm áp dụng giai đoạn kiệt sức.

3) Thời kỳ phục hồi

Quá trình tác động của phương pháp nhịn đói kéo dài không chỉ trong thời gian nhịn đói, mà cả thời gian cần thiết cho sự phục hồi sau đó. Bởi vậy, nhịn đói là giai đoạn thứ nhất làm việc với cơ thể mình, còn phục hồi sau khi nhịn đói là giai đoạn thứ hai.

Có một quy luật sinh học phổ biến là : sau khi chấm dứt quá trình ức chế, chắc chắn sẽ xảy ra quá trình hưng phấn. Quy luật này đã được I.P. Pavlov và các học trò của ông nghiên cứu, rồi diễn đạt bằng luận đề sau :

Quá trình suy kiệt (ức chế) càng mạnh và sâu bao nhiêu, thì quá trình phục hồi càng mạnh và sâu bấy nhiêu.

Nói khác đi, đó là sự rèn luyện sức sống.

Nhịn đói tạo ra tình trạng suy kiệt – ức chế. Sau khi ngừng nhịn đói, sẽ có sự nâng cao khả năng phục hồi (sức sống) của cơ thể.

Đặc biệt đáng chú ý là sự tự đổi mới của các mô được bắt đầu từ ngày đầu tiên sau khi ngừng nhịn đói. Điều này khiến ta phải chú ý đặc biệt tới tầm quan trọng của thời kỳ phục hồi. Nhiều chuyên gia cho rằng hiệu quả áp dụng phương pháp nhịn đói phụ thuộc không chỉ vào bản thân việc nhịn đói, mà còn vào đặc điểm của thời kỳ phục hồi.

Từ ngày đầu tiên ăn uống trở lại, xuất hiện những tế bào ra sức tổng hợp AND. Những ngày tiếp theo, số lượng các tế bào ấy mỗi ngày một nhiều thêm.

Các nhà khoa học ở Viện nghiên cứu dạ dày-ruột phát hiện rằng ở các bệnh nhân sau đợt nhịn đói 28 ngày, trong dạ dày xuất hiện các tế bào mới với chất nguyên sinh màu sáng, các tế bào này trong thời gian 20 ~ 30 ngày dần dần biến thành những tế bào làm nhiệm vụ bảo vệ dạ dày khỏi bị tổn thương. Sau nhiều đợt nhịn đói, ngay dạ dày

của những bệnh nhân bị bệnh dạ dày nặng cũng như được "mạ thiếc" vậy.

Muốn thực hiện thời kỳ phục hồi đúng cách, cần có hiểu biết chuyên môn, nhưng chủ yếu là ăn uống thế nào cho đúng cách. Thức ăn của con người trải qua sự tiến hóa riêng, trong thời gian nhịn đói, sự tiến hóa ấy diễn ra hai lần.

Chúng ta hãy xem xét quá trình từ lúc đầu, từ tế bào trứng tách ra. Ở giai đoạn ấy con người là một nhóm tế bào không nhiều lắm. Trong tuần lễ sống đầu tiên, "con người" được nuôi bằng những gì mà tế bào trứng tích lũy được trước đó. Đó là chất dinh dưỡng lòng đỏ trứng – mỡ, đạm và các sắc tố. Khi tiếp tục phân chia, tế bào của cơ thể người "ăn" trong vòng một tuần dự trữ lòng đỏ. Sự sống tiếp theo là nhờ cái màng đặc biệt của phôi thai – cái lá nuôi, mà các enzym của nó tiêu hóa các mô của cơ thể người mẹ và hấp thụ lấy chất dinh dưỡng. Tiếp đó nó được nuôi bằng máu – máu đem chất dinh dưỡng đến từng tế bào. Cuối cùng, khi con người ra đời, việc nuôi dưỡng được thực hiện thông qua ống dạ dày-ruột. Nói cách khác, đó là quá trình đi từ tế bào của cơ thể tới môi trường bên ngoài qua hàng loạt cơ chế – trung gian thích nghi (máu và cơ quan tiêu hóa).

Như vậy việc ăn uống của con người là sự nuôi dưỡng từng tế bào của cơ thể một cách cụ thể. Nhưng để sự nuôi dưỡng ấy xảy ra, cần phải bình thường hóa hoạt động của ống dạ dày-ruột (một cái kho thực phẩm), của máu (hệ thống phân phối vận chuyển) và các enzym ngay trong bản thân tế bào (người tiêu dùng thức ăn).

Trong thời gian nhịn đói, nhất là nhịn đói dài ngày, trong cơ thể người diễn ra quá trình ngược lại – từ môi trường bên ngoài đi vào tế bào. Ở giai đoạn thứ nhất của việc nhịn đói, ống dạ dày-ruột phải được cho ngừng hoạt động. Ở giai đoạn thứ hai, trong môi trường chất lỏng của cơ thể (như máu, limfa v.v...) phải tạo nên một môi trường tích cực hóa các enzym bên trong tế bào (như ở cái lá nuôi). Giai đoạn thứ ba của sự nhịn đói là việc tiêu dùng tích cực tất cả những gì thừa và lạ trong cơ thể. Sau phần thứ hai của giai đoạn ba, việc dinh dưỡng của cơ thể giống như việc dinh dưỡng của tế bào trứng – tiêu dùng chất dinh dưỡng dự trữ của bản thân tế bào. Nếu trong thời gian này không đưa chất dinh dưỡng từ bên ngoài vào, thì chẳng mấy chốc nó sẽ chết vì suy kiệt.

Quá trình ăn uống trở lại sau khi nhịn đói phải khởi động những cơ chế tiêu dùng thức ăn bị ngưng trước đó, và phải ngưng lại những cơ chế đã hoạt động trong thời gian nhịn đói. Dĩ nhiên việc đó cần đến không chỉ thời gian, mà cả các loại thức ăn đặc biệt giúp cơ thể tổ chức lại và nếu có thể thì kéo dài tác dụng hữu ích của việc nhịn đói. Nếu coi nhẹ việc đó, thì có thể xóa sạch tác dụng chữa bệnh của việc nhịn đói, gây nguy hại cho mình, thậm chí có thể mất mạng. Vấn đề ăn uống trở lại sau khi nhịn đói sẽ được bàn ở phần sau. Còn ở đây chúng tôi chỉ miêu tả những quá trình diễn ra trong cơ thể người vào thời kỳ phục hồi.

Các quá trình này cũng có thể chia làm ba giai đoạn, trong đó cơ thể người chuyển từ dinh dưỡng nội mô sang việc tiếp nhận thức ăn từ bên ngoài.

a. Giai đoạn thứ nhất

Gọi là giai đoạn "suy nhược" và có đặc điểm của nó. Về cơ bản các đặc điểm ấy lệ thuộc vào thời hạn nhịn đói, bởi lẽ cần phải khởi động sự tiêu hóa bên ngoài đã bị ngưng lại trong thời gian nhịn đói.

Nếu một người nhịn đói qua giai đoạn "hưng phấn ăn uống" – 2 ~ 3 ngày, thì sẽ không nảy sinh vấn đề tiêu hóa khi ăn uống trở lại. Có thể ăn uống y như trước lúc nhịn đói.

Nếu một người nhịn đói qua giai đoạn "nhiễm axít tăng tiến" – 6 ~ 10 ngày, thì khi ăn uống trở lại, cần làm hai việc sau : để cơ thể tống ra bên ngoài những chất xỉ đã được chuyển dịch trong thời gian nhịn đói, và "khởi động" việc ăn uống. Trong 6 ~ 10 ngày đó, chất xỉ ồ ạt đi vào máu. Nếu ăn ngay thức ăn nấu chín và thức ăn nặng (như khoai tây bơ, thịt, phó mát, súp, bánh sữa v.v...), thì cơ quan tiêu hóa mới hoạt động trở lại không thể tiêu hóa trọn vẹn thức ăn, sẽ đưa vào máu các "bán thành phẩm", làm cho máu bị nhiễm bẩn. Các chất xỉ đã chuyển dịch khỏi chốn chúng từng lắng đọng nay phải trả trở lại các mô gân, mô mỡ v.v... Kết quả là người ấy có thể bị đau hoặc bị những bệnh mà trước khi nhịn đói chưa hề bị. Các bệnh cũ thì có thể khỏi. Đây là hiện tượng chất xỉ bị đẩy từ chỗ này sang chỗ khác trong cơ thể.

Thức ăn sau 6 ~ 10 ngày nhịn đói phải là chất lỏng (nước ép từ rau quả, nước sắc cây cỏ có pha thêm mật ong), rau quả tươi, cũng có thể là rau luộc gần chín – trong 3 ~ 4 ngày đầu. Chớ ăn no. Để làm sạch lưỡi,

trước mỗi bữa ăn nên nhai kỹ một mẩu bánh mì với tép tỏi, nhai thật kỹ rồi nhổ đi. Nhờ đó khoang miệng và lưỡi sẽ sạch và hồng. Rêu lưỡi trong mấy ngày này chứng tỏ có thể vẫn đang được tiếp tục làm sạch.

Bắt đầu từ ngày thứ 3 ~ 4 đến ngày thứ 6 ~ 10, bên cạnh thức ăn đã kể, cần bổ sung bánh mì đen, cháo gạo lứt nấu với tảo dẹp; và chỉ sau đó mới ăn uống như bình thường (tốt nhất nên theo như tập I của bộ sách *Chữa bệnh không dùng thuốc*). Tiêu chí để chuyển hẳn sang ăn uống bình thường là lưỡi hết rêu. Dấu hiệu đó chứng tỏ thời gian làm sạch tích cực sau khi nhịn đói đã chấm dứt.

Nếu bạn làm như thế, bạn sẽ tống khứ nốt chất xỉ ra khỏi cơ thể, sẽ khởi động từ từ hoạt động tiêu hóa, tiếp tục làm sạch cơ thể và sẽ gầy bớt đi.

Nếu nhịn đói qua giai đoạn "thích ứng" cho đến cơn nhiễm axít thứ hai – 23 ~ 25 ngày, thì việc tiêu hóa bên ngoài bị ngưng triệt để hơn, còn quá trình loại bỏ chất xỉ được thực hiện hết công suất. Trường hợp nhịn đói lâu như thế này, việc ăn uống trở lại phải rất thận trọng và phải biết cách. Nên bắt đầu từ nước rau ép pha nước cất. Hai ngày đầu uống nước rau ép pha 50% nước cất, hai ngày tiếp theo uống nước rau ép pha 1/3 nước cất, hai ngày tiếp nữa uống nước rau ép không pha nước cất. Nếu không có nước rau ép, thì uống nước sắc cây cỏ; sau đó mới ăn dần cháo và chút bánh mì đen. Trước bữa ăn đừng quên nhai kỹ mẩu bánh với tép tỏi rồi nhổ đi.

Nếu sau khi nhịn đói cảm thấy rất thèm ăn, thì việc ăn uống ở thời kỳ phục hồi sẽ dễ dàng hơn. Một là cơ thể không bị nhiễm độc; hai là cơ thể tự "khởi động" việc tiêu hóa. Lời khuyên duy nhất trong trường hợp này là đừng ăn no và nên sử dụng thức ăn thực vật không qua tinh chế.

Người trải qua đợt nhịn đói trọn vẹn, lúc kết thúc quá trình nhịn đói sẽ cảm thấy hết sức thèm ăn. Lần đầu tiên uống chừng 100 ~ 200 gr nước rau ép đã cảm thấy rất no; nhưng chỉ nửa giờ sau đã lại đói meo. Cơn khát được thỏa mãn hoàn toàn bằng nước rau ép. Lúc này người nhịn đói lại cảm thấy mệt mỏi hơn, vì một phần năng lượng phải tiêu hao cho việc tiêu hóa và hấp thụ thức ăn. Lúc đó nên đi nằm. Đại tiện thường bắt đầu sau hai, ba ngày. Trọng lượng cơ thể vẫn tiếp tục giảm sút (mỗi ngày 100 ~ 200 gr) trong một, hai ngày đầu.

Giai đoạn suy nhược của thời kỳ phục hồi được đặc trưng bởi sự hưng phấn của loại người có chất "Gió". Để khắc phục nó, cần hàng ngày xoa dầu ô-liu khắp cơ thể, tắm nước nóng.

b. Giai đoạn thứ hai

Gọi là giai đoạn "phục hồi mạnh mẽ", bắt đầu khi cơ thể "khởi động" hệ thống tiêu hóa. Việc phục hồi chức năng tiêu hóa tùy thuộc vào thời gian nhịn đói trước đó. Nếu nhịn đói chỉ 2 ~ 3 ngày, thì giai đoạn này đến ngay tức thời; nếu nhịn đói 6 ~ 7 ngày, thì giai đoạn phục hồi bắt đầu từ ngày thứ 3 ~ 4; nếu nhịn đói 20 ~ 30 ngày, thì giai đoạn phục hồi bắt đầu từ ngày thứ 5 ~ 7; nếu nhịn đói trọn vẹn, thì nó sẽ đến nhanh hơn – vào ngày thứ 4 ~ 6.

Cảm giác thèm ăn tăng nhanh. Bây giờ muốn thỏa mãn, cần một số lượng thức ăn khá nhiều. Thể trọng tăng lên nhanh, ở mức tương đương như tốc độ giảm khi nhịn đói; có khi tăng cân nhanh hơn. Đồng thời thể lực cũng tăng dần, sức khỏe tốt lên, tâm trạng cũng vậy; các triệu chứng bệnh phần lớn biến mất. Huyết áp bình thường, mạch ổn định, đại tiện bình thường. Cảm giác thèm ăn và tâm trạng thoải mái kéo dài lâu gấp rưỡi, gấp đôi thời gian nhịn đói.

Sai lầm lớn nhất và phổ biến của giai đoạn phục hồi này là không biết kiểm soát cảm giác thèm ăn. Cần ăn uống có chừng mực, có lựa chọn.

Thời gian nhịn đói càng dài, giai đoạn phục hồi mạnh mẽ càng lâu.

c. Giai đoạn thứ ba

Gọi là giai đoạn "bình thường hóa". Cảm giác thèm ăn trở nên vừa phải, tiêu hóa bình thường. Điều này chứng tỏ đã phục hồi hoàn toàn việc dinh dưỡng từ bên ngoài. Tâm trạng bình thản.

Đề phòng :

Trong giai đoạn này đừng quá say sưa với các thức ăn thực vật tươi sống giàu chất balat, như bắp cải, cà rốt, lá rau. Điều đó dẫn tới việc tăng cường đáng kể các quá trình lên men và tạo nhiều hơi (khí hydrô). Mà điều đó chính là tăng cường thể chất loại "Gió" và tất cả những gì bất lợi do nó gây ra (như đau lưng, lạnh trong người, chứng khó tiêu v.v...). Hãy cân bằng khẩu phần ăn gồm đủ các món cháo,

rau, trái cây chứa chất balat. Đừng dùng thức ăn ướp lạnh, nhất là những người có thể tạng loại "Gió" và bị chứng đầy hơi.

Sự bắt đầu giai đoạn ba cũng tùy thuộc vào độ dài của đợt nhịn đói trước đó.

Căn cứ các biểu hiện của người nhịn đói trong giai đoạn nhịn đói và giai đoạn phục hồi, có thể biết hiệu quả của việc nhịn đói. Nếu biểu hiện rõ ràng và xuất hiện đúng lúc, thì việc nhịn đói lập tức đem lại hiệu quả chữa bệnh tốt nhất.

4) Phân loại các kiểu nhịn đói theo cách thức tiến hành

Thay vì sử dụng thuốc, tốt nhất bạn hãy nhịn đói một ngày.

Khi bị bất cứ bệnh gì, tốt hơn cả là nên nhịn ăn.

Như đã nói trước, các kiểu nhịn đói khác nhau về chất. Cơ sở của sự khác biệt về chất là cách thức tiến hành. Chẳng hạn, có thể tiến hành theo kiểu "cổ điển", có thể theo kiểu niệu liệu pháp (uống nước tiểu), có thể nhịn cả uống. Ngoài ba kiểu chính, có thể có nhiều cách thức tiến hành trong từng kiểu, hoặc tổng hợp cả ba kiểu trong một qui trình. Ví dụ, hai ba ngày đầu nhịn ăn, nhịn cả uống, 5 ~ 10 ngày tiếp theo uống nước tiểu, 5 ~ 10 ngày sau nhịn đói theo kiểu "cổ điển".

Ngoài ra, mỗi trường phái nhịn đói (trường phái Nga – Iu. Nikolaev, P. Ivamov, A. Suvorin; trường phái Anh – H. Shellton, P. Bregg; trường phái Pháp – I. Vivini; niệu liệu pháp kiểu Anh – D. Armstrong v. v...),

mỗi bệnh viện thực hành có quan điểm và thủ pháp riêng của mình có thể trái ngược với trường phái khác. Mỗi trường phái có thể đưa ra những luận cứ quan trọng để bảo vệ quan điểm của họ. Tôi sẽ không giấu diếm các mâu thuẫn đó, mà chỉ bình luận về chúng. Nhiệm vụ của bạn là dựa vào kinh nghiệm và đặc điểm của riêng mình mà lựa chọn cái gì thích hợp nhất với bạn.

a. Nhịn đói theo kiểu cổ điển

Nhịn đói kiểu cổ điển, thời hạn 20 ~ 30 ngày, được tiến hành ở đa số các cơ sở điều dưỡng ở nước Nga, theo chín qui tắc dưới đây.

Qui tắc thứ nhất

Để dễ bước vào quá trình nhịn đói, người ta sử dụng một liều thuốc xổ (magiê hoặc muối hiệu "Barbara" : tối thiểu 60 gr hòa với 300 ~ 400 mililit nước và uống một lần). Thuốc xổ được uống trước khi nhịn đói và nhằm hai mục đích sau :

Một là, khi làm sạch dạ dày và ruột sẽ nhanh chóng khởi động cơ chế chuyển sang chế độ dinh dưỡng nội mô.

Hai là, sẽ mất cảm giác đói nhanh hơn. Ở những người ruột chưa được làm sạch, 2 ~ 3 ngày vẫn cứ có cảm giác đói.

Hãn hữu, có khi thuốc xổ được sử dụng lần thứ hai sau vài ba ngày nhịn đói, nếu người bệnh nhận thấy trong phân có nhiều cục cứt dê. Còn nhìn chung thì không nên uống thuốc xổ lần thứ hai, vì nó có thể làm rối loạn việc trao đổi iôn trong cơ thể, gây nôn ọe.

Lời khuyên : nếu bạn không muốn uống thuốc tẩy, thì hãy thụt tháo vài lần bằng hailít nước.

Qui tắc thứ hai

Tuân theo chế độ uống nước. Trong thời gian nhịn đói kiểu cổ điển, mỗi ngày đêm hãy uống tối thiểu hai lít nước. Có thể uống nước ngay sau khi thuốc xổ bắt đầu có tác dụng. Thuốc xổ sẽ tăng cường việc đẩy nátri và nước ra khỏi cơ thể qua đường ruột. Nếu người nhịn đói bị phù nề, thì trong hai ngày đầu chỉ cần uống chừng một lít. Chứng phù nề dù điều trị bằng thuốc không có tác dụng, dần dần cũng sẽ biến mất.

Nên hạn chế lượng nước uống vào cơ thể, khi người bắt đầu nhịn đói có nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường. Bằng cách đó, nhiệt độ sẽ giảm được 0,5 °C, và vài ba ngày sau sẽ trở lại bình thường.

Nếu nhiệt độ bình thường, cần uống nước để bảo đảm tốt sự phân giải mỡ. Người nhịn đói có thể uống tới 5 ~ 6 lít nước mỗi ngày mà vẫn không có hiện tượng giữ nước trong cơ thể; sẽ chỉ đi tiểu nhiều hơn bình thường, và nước tiểu sẽ trong hơn mà thôi.

Có thể uống nước máy, nước đun sôi, nước lọc, nước cất, nước tuyết tan, nước nóng, nước lạnh. Hiệu quả phòng bệnh và chữa bệnh không khác nhau là mấy khi thay đổi loại nước uống, nhưng nhiều người cho rằng uống nước tuyết tan thích hơn, còn nước lọc thì thải chất xỉ tốt hơn.

Từ ngày thứ 3 ~ 4 sau khi nhịn đói, những người khó chịu đựng giai đoạn nhiễm axít tăng tiến nên uống thêm nửa lít nước suối khoáng. Chất bicácbônát

trong nước suối khoáng sẽ làm dịu bớt sự phát triển của độ nhiễm axít.

Lời khuyên : Hãy uống nước theo nhu cầu, nhưng đừng nhiều hơn nhu cầu; nhiệt độ của nước uống là tùy thích.

Qui tắc thứ ba

Cần thực hiện chế độ vận động. Cần đi bộ trung bình 15 ~ 20 km mỗi ngày ở nơi không khí trong lành, như ở vùng ngoại ô, ở trong rừng, bên hồ nước v.v...Ở thành phố thì nên chọn nơi đi bộ là công viên, nơi ít phương tiện giao thông qua lại.

Những người gầy gò thì không cần đi bộ nhiều, vì dự trữ mỡ của họ quá ít. Tuy nhiên họ cũng có thể nhịn đói tới 17 ~ 20 ngày. Những người thể trọng quá thấp (42 ~ 50 kg) hay bị bệnh mạn tính, có độ nhiễm độc rõ rệt. Họ chịu đựng khá vất vả đợt nhịn đói đầu tiên. Nhưng sau một hai đợt nhịn đói, họ sẽ tăng cân nhanh tới mức nhiều năm trước chưa bao giờ họ đạt được. Hiệu quả phòng bệnh và chữa bệnh ở những người này thường đến sớm hơn ở những người béo mập. Nên nhớ rằng gầy ốm hoàn toàn không có nghĩa là không nên nhịn đói ! Chỉ có điều là chỉ nên đi bộ ít hơn, dăm kilômét mỗi ngày.

Hoàn toàn không vận động là điều tối kỵ khi tiến hành nhịn đói, bởi vì trong trường hợp đó rất dễ bị tắc phân, hạn chế phần lớn hiệu quả giải độc của việc nhịn đói chữa bệnh. Người nhịn đói khi đó sẽ cảm thấy khó chịu, mệt mỏi, tim đập dồn và các triệu chứng ngộ độc khác.

Đi bộ tốt nhất là đến mức đổ mồ hôi, tuy điều này rất khó đạt, bởi vì khi nhịn đói, da rất khô.

Lời khuyên : Hãy thực hiện chế độ vận động tùy sức. Mỗi đợt nhịn đói bạn hãy thực hiện theo cách mới, và điều gì không làm được ở đợt trước, thì đợt này sẽ làm được. Nếu lần đầu bạn chỉ nằm một chỗ, lần thứ hai đã có thể đi dạo, thì sau đó bạn có thể tập luyện thể thao như thường.

Qui tắc thứ tư

Thực hiện chế độ tắm. Để thải chất xỉ qua da nhiều hơn, để bảo vệ da và chống da cũng như màng nhầy khỏi bị khô, mỗi ngày tối thiểu nên tắm một lần và mỗi tuần nên tắm hơi một lần.

Khi tắm không nên thường xuyên dùng xà bông, mỗi tuần chỉ nên dùng xà bông tắm một lần. Có thể dùng cái kỳ lưng kỳ cho da đỏ lên.

Lời khuyên : Hãy chọn cách tắm nào thích hợp nhất với thể tạng (cơ địa) của bạn và với từng mùa.

Qui tắc thứ năm

Thụt tháo làm sạch. Cần tiến hành thụt chừng một ngày sau khi uống thuốc xổ. Thụt làm theo lối thông thường. Sử dụng 1,5 lít nước đun sôi để nguội, nhiệt độ nước không được quá 36 °C. Cho vài tinh thể thuốc tím vào nước, sao cho nó có màu hồng nhạt. Người bệnh nằm ở tư thế chổng mông, tự bơm nước vào trực tràng. Nếu quá táo bón, nên thụt tiếp và dùng nhiều nước hơn. Nếu người bệnh bị trĩ, ăn mòn, polip, loét ruột, thì nên thay thuốc tím bằng dung

dịch bạc hà, hoa cúc hoặc nước lá khác. Thụt xong thường tắm.

Lời khuyên : Hãy dùng nước tiểu mà thụt; có thụt bằng nước tiểu hay không là tùy thời gian nhịn đói, mức độ bị đọng chất xỉ của cơ thể, thể tạng từng người, mức độ nặng của bệnh. Hai ba ngày nên thụt bằng nước tiểu một lần, căn cứ các chất được thải ra mà quyết định hôm sau có thụt tiếp hay không. Nếu chất xỉ quá nhiều, hãy thụt hai lần một ngày – sáng và tối. Nếu ít chất xỉ, thì thụt cách nhật hoặc cách vài ngày.

Qui tắc thứ sáu

Mátxa và tự mátxa. Sáng và tối, nên tiến hành mátxa mạch máu, lần lượt xoa bóp trong vòng 30 phút các phần khác nhau của tứ chi, từ cẳng chân lên vai, từ đùi lên nách; rồi xoa vòng tròn trên bụng. Lồng ngực nên để nhân viên xoa bóp hoặc bệnh nhân khác thực hiện việc xoa bóp.

Lời khuyên : Hãy dùng nước tiểu cô đặc mà xoa bóp, hiệu quả sẽ cao hơn.

Qui tắc thứ bảy

Vệ sinh khoang miệng. Trong thời gian nhịn đói, một số lượng lớn chất xỉ được đưa ra khỏi cơ thể bằng đường phía trên – qua miệng và mũi. Lưỡi và vòm miệng có rất nhiều rêu. Trong vòng 6 ~ 7 ngày hoặc hơn, mủ có thể sẽ tự chảy từ xoang trán và xoang hàm, từ các mô quanh răng ra miệng. Mủ và đờm ở cổ họng cũng được thải ra. Để đẩy các chất xỉ ấy đi, cần súc miệng nước lạnh, nước lá sắc 6 ~ 7 lần mỗi ngày, trước khi uống nước.

Lời khuyên : Hãy súc miệng, rửa mũi, nhỏ nước tiểu của mình vào tai. Đó là cách làm vệ sinh tốt nhất.

Qui tắc thứ tám

Không mặc quần áo bằng sợi tổng hợp. Trong thời gian nhịn đói, không nên mặc quần áo bằng sợi tổng hợp là thứ cách ly cơ thể với môi trường bên ngoài, làm cho cơ thể không hấp thụ được qua da các điện tử tự do, cũng như không cho phép phục hồi trọn vẹn lớp bảo vệ da.

Khi người nhịn đói thay quần áo sợi tổng hợp bằng quần áo vải bông, sẽ lập tức cảm thấy dễ chịu và khỏe ra.

Lời khuyên : Hãy thực hiện lời khuyên này vào mọi lúc, không chỉ trong thời gian nhịn đói.

Qui tắc thứ chín

Không tiếp xúc với thức ăn. Nếu vi phạm qui tắc này sẽ hạ thấp hiệu quả phòng bệnh và chữa bệnh của việc nhịn đói tới 50%. Nên biết rằng con người nhận các bức xạ sóng phát ra từ các thứ thức ăn. Khi ở bên cạnh thức ăn, người ta bất giác hấp thụ bức xạ đó. Bây giờ thì bạn không còn ngạc nhiên, tại sao trong dịp Tuần chay của mình, Jésu Kitô lại lánh vào sa mạc. Ngài khuyên mọi người khi nhịn ăn hãy đến chỗ hẻo lánh, xa nhà cửa.

Hơn thế, trong thời gian nhịn đói, con người còn vô tình "hấp thụ" năng lượng của những người xung quanh; điều này cũng sẽ giảm bớt hiệu quả của việc nhịn đói. Phải làm sao để cơ thể sống chỉ bằng sức lực và năng lượng của mình.

Lời khuyên : Hãy thực hiện nghiêm chỉnh qui tắc này.

Sau khi tiến hành đợt nhịn đói đầu theo "kiểu cổ điển" (17 ~ 20 ngày), thoạt tiên uống nước rau quả ép, sau đó ăn chủ yếu các thức ăn thực vật.

Ngày đầu tiên ăn uống trở lại

Pha một lít nước rau quả ép với nửa lít nước cất hoặc nước tuyết tan; cứ mỗi giờ hoặc một giờ rưỡi uống một cốc. Nước cà rốt hoặc nước táo là tốt nhất, nhưng cũng có thể sử dụng các thứ rau, quả, củ khác. Trong năm ngày đầu tiên ăn uống trở lại, tuyệt đối cấm sử dụng muối ăn.

Ngày thứ hai ăn uống trở lại

Ăn 4 ~ 5 bữa các thứ rau, quả, củ đến mức độ chớm có cảm giác no. Rau chủ yếu là ăn sống. Voitovich khuyên những ngày mới ăn uống trở lại nhất thiết phải ăn nhiều tỏi (mỗi ngày 10 ~ 15 gr). Vị của tỏi sẽ kích thích tiêu hóa và có tác dụng sát trùng cho cơ thể. (Lời khuyên này rất thích hợp cho những người có thể chất thuộc loại "Nhầy").

Cuối ngày thứ hai có thể ăn củ cải đỏ luộc và khoai tây nướng hoặc hấp.

Ngày thứ ba ăn uống trở lại

Ngoài các thứ rau, quả, củ tươi, có thể ăn thêm trái cây khô ngâm mềm trong nước ấm và uống hai muỗng mật ong.

Ngày thứ tư ăn uống trở lại

Ăn 3 ~ 4 bữa; bổ sung món cháo nấu từ tiểu mạch, đại mạch, kiều mạch. Có thể cho vào cháo một chút bơ. Cuối ngày thứ tư có thể ăn các loại hạt.

Ngày thứ năm ăn uống trở lại

Bổ sung các loại đậu, có thể bằng cách nấu cháo đậu.

Ngày thứ sáu ăn uống trở lại

Thêm món bánh mì. Sau đó chuyển sang chế độ ngày hai bữa theo nguyên tắc hai món một bữa và luôn luôn đổi món trong ngày, trong tuần, trong tháng. trình tự mỗi bữa như sau : uống (nếu thấy khát) trà, hoặc nước trái cây, hoặc sữa chua; tiếp đó ăn món xalát hoặc rau luộc; có thể ăn trái cây; sau đó có thể ăn bánh mì, súp, cháo, khoai tây, thịt, phó mát, nhưng chỉ là một món thôi.

Ăn uống như vậy một tháng. Hạn chế việc sử dụng các món sữa vì khó hấp thụ; hạn chế việc ăn trứng, thịt gà và các các thức ăn có nguồn gốc động vật. Tốt nhất là chỉ nên sử dụng thức ăn thực vật.

b. Nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp

Khác với "kiểu cổ điển" ở chỗ *qui tắc thứ hai* hơi thay đổi. Ấy là nên uống gần như toàn bộ lượng nước tiểu đi ra trong ngày. Nước được uống thêm dôi chút, chỉ là để pha loãng bớt nước tiểu.

Qui tắc thứ nhất

Có thay đổi đôi chút. Thay vì nước để thụt, hãy dùng gần một lít nước tiểu mới đi và 100 ~ 500 gr nước tiểu cô đặc.

Qui tắc thứ hai

Mátxa - được thực hiện với việc sử dụng 1/2 đến 1/ 4 lít nước tiểu cô đặc, trong vòng 1 ~ 2 giờ.

Qui tắc thứ ba

Vệ sinh miệng,- súc miệng và rửa mũi bằng nước tiểu mới đi (có thể thử dùng cả nước tiểu cô đặc).

Nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp có ưu điểm hơn nhịn đói theo kiểu cổ điển ở chỗ cơ thể được axít hóa nhanh hơn, được thải chất xỉ tốt hơn, thủ tiêu được hệ vi sinh gây bệnh và các khối u; rút ngắn được thời gian nhịn đói.

c. Nhịn đói theo kiểu nhịn cả uống

Chia ra hai loại – trọn vẹn và không trọn vẹn.

Khác với nhịn đói theo kiểu cổ điển ở *qui tắc thứ hai* – ở đây hoàn toàn không uống nước. Không uống nước sẽ phân giải mỡ nhanh hơn. Bản thân việc chịu đựng cái khát sẽ giúp bạn nhanh chóng giải thoát khỏi trường bệnh lý cảm giác. "Gốc rễ" của bệnh tật được đánh bật ra nhanh hơn nhiều.

Qui tắc thứ nhất

Tắm, không áp dụng trong kiểu nhịn đói thứ ba trọn vẹn này, trừ việc rửa ráy một vài bộ phận của cơ thể để giúp da thải chất xỉ tốt hơn.

Qui tắc thứ hai

Thụt tháo – hoàn toàn không áp dụng trong kiểu nhịn đói thứ ba này.

Qui tắc thứ ba

Vệ sinh khoang miệng, - bị loại trừ hoàn toàn trong kiểu nhịn đói thứ ba loại trọn vẹn, chỉ được áp dụng cho loại không trọn vẹn và cũng chỉ súc miệng mà thôi.

Qui tắc thứ tư

Không tiếp xúc với thức ăn - ở kiểu nhịn đói thứ ba trọn vẹn còn phải kết hợp với một qui tắc nữa, là không được tiếp xúc với nước. Nói khác đi, không được uống nước đã đành, mà còn không được cho nước tiếp xúc với các bộ phận thân thể.

Ưu điểm của kiểu nhịn đói kiêm nhịn uống so với kiểu cổ điển và kiểu niệu liệu pháp là nó đặt cơ thể vào điều kiện khắc nghiệt hơn. Bây giờ cơ thể sẽ phải tổ chức lại sao đó để khai thác trong bản thân mình không chỉ chất dinh dưỡng, mà cả nước. Các mô của cơ thể sẽ được phân giải nhanh hơn; quá trình axít hóa diễn ra trong thời hạn ngắn hơn, từ đó dẫn tới các hiệu quả như hủy diệt tất cả những thứ khác lạ, bệnh hoạn trong cơ thể, phát triển khả năng thích nghi và nhiều khả năng khác.

Điều đó là thử thách rất nặng nề đối với tinh thần của con người, bởi vì nó làm tăng vọt cảm giác bệnh lý và đòi hỏi một sự chịu đựng dẻo dai. Nhưng kết quả mà kiểu nhịn đói này đạt tới thì cao hơn hẳn hai kiểu trước.

Sau đây là một số dẫn chứng.

Ông A ở vùng Stavropol bị lóet dạ dày và rối loạn trao đổi chất, đã nhịn đói 10 ngày và quên rằng mình từng bị bệnh.

Ông B ở Crimé bị nhiều thứ bệnh, trong đó có bệnh xơ gan. Ông nhịn đói kiêm nhịn uống 10 ngày, ngày thứ 20 đã đi làm như bình thường.

Ông C ở Moskva từ nhỏ bị bệnh lao xương và hen suyễn. Ông nhịn đói 11 ngày và khỏi bệnh.

Hai mẹ con Sergei ở khu Crasnoiarsc nhịn đói hai đợt. Bệnh án của Sergei ghi rõ ràng : bệnh bạch cầu và bệnh saccôm limfô. Bà mẹ nuốt nước mắt, cố giấu không cho con biết hai căn bệnh chết người ấy, nhưng rồi các thầy thuốc cũng không buồn giấu, có lần Sergei nghe thấy cô y tá nói với bạn gái của anh : "Anh ấy trẻ thế mà chẳng còn sống được bao lâu nữa". Không biết bao lần chọc tủy, bao nhiêu thứ hóa chất và thuốc men đã đưa vào người anh, đủ để quật ngã cả voi. Anh khó nhọc lần được từ giường bệnh vào toa lét và trở ra giường. Người chỉ còn da bọc xương. Nhiều lần anh định tự tử cho xong.

Sergei quyết định nhịn ăn uống để chữa bệnh. Đợt thứ nhất anh chịu đựng được không lâu, nhưng kết quả đã làm kinh ngạc cả các thầy thuốc. Kết quả xét nghiệm máu cho thấy tiến bộ quá rõ, cơ thể anh như sống lại. Một tháng sau anh bắt đầu nhịn đói đợt hai. Nhịn ăn nhịn cả uống quả thật không dễ chút nào. Mẹ anh cũng nhịn theo để động viên con. Kết quả thật ngoài sức tưởng tượng : Sergei trước kia sợ từng luồng gió nhẹ, thì nay có thể tắm trong nước băng giá. Lực kế cho thấy sức bóp của hai tay phải và trái là 45 kg. Sergei không cần uống thuốc gì hết, anh ham hoạt động và vui sống trở lại.

Leonid Aleksandrovich tự kể về việc mình nhịn đói như sau :

Từ hồi khá trẻ tôi đã thường tự hỏi, cuộc sống là gì ?Có người sống được 60, 70 tuổi, có người thọ đến 100 tuổi. Vậy bí quyết sống lâu là ở đâu ? Tôi quyết định tự tìm hiểu lấy.

Tôi nghiên cứu giải phẫu, làm việc ở bệnh viện, say mê liệu pháp vi lượng đồng căn. Từ năm 1971 tôi chuyển sang con đường tự nhận thức. Tôi quyết định sống theo nguyên tắc tạo thật nhiều khó khăn để mình phải vượt qua. Ngày ngày tôi luyện cho cơ thể quen với cái lạnh, cái bụng thì quen với cái đói. Sáng sớm, mùa hè cũng như mùa đông, bất kể thời tiết ra sao, tôi cũng đều dấp nước lạnh lên người. Nhịn ăn uống bốn năm ngày đối với tôi là chuyện thường. Tháng 3 năm 1981, lần đầu tiên tôi nhịn ăn uống 10 ngày. Tôi lấy hơi ẩm bằng cách thỉnh thoảng ngâm mình trong nước như ếch. Tôi giảm 20 kg thể trọng, và sau một tuần thì phục hồi. Tôi trẻ hẳn ra, tới mức nhiều người không nhận ra tôi. Đợt nhịn ăn uống dài nhất mà tôi trải qua là 18 ngày, vượt kỷ lục thế giới được ghi trong sách Guiness.

Chương 6

ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁCH TIẾN HÀNH NHỊN ĐÓI TÙY THEO NHỊP ĐIỆU SINH HỌC, THỂ TẠNG VÀ LỨA TUỔI TỪNG NGƯỜI

Cái đói hạn chế và thay đổi việc ăn uống, qua đó làm cân bằng lại nhiều sự rồ dại trong quá trình thực vật của cơ thể, và với nghĩa đó, nó là cách tốt nhất điều trị các bệnh mạn tính dai dẳng.

1) Căn cứ chu kỳ mùa khi tiến hành nhịn đói

Trong khoảng không vũ trụ bao quanh trái đất chúng ta, có các dòng năng lượng khác nhau, các dòng này được hình thành tùy theo đặc điểm của không gian và sự quay của các hành tinh Thái dương hệ. Các dòng năng lượng ấy thay đổi từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tháng v.v... Khi đó trên trái đất diễn

ra sự phản ánh "vũ điệu năng lượng" đó bằng chu kỳ thay đổi các mùa trong năm, thay đổi thời tiết và nhiều thứ khác. Các năng lượng ấy tác động rất mạnh tới sức khỏe và hoạt động tinh thần của con người. Một vài loại năng lượng có hại, một vài loại năng lượng có ích. Khi các năng lượng có hại gia tăng hoạt động, cơ thể người trở nên yếu ớt, dễ bị tổn thương; ngược lại, cố những năng lượng giúp cho cơ thể người.

Tác giả đi tới kết luận rằng cần tiến hành nhịn đói dựa theo nhịp điệu sinh học của tự nhiên. Nếu nhịn đói một cách tùy tiện, thì kết quả sẽ bị hạ thấp một phần, có thể xảy ra những rắc rối khiến bạn không còn muốn nhịn đói lần sau. Vậy chúng ta phải làm thế nào để tận dụng nhịp điệu sinh học nhằm đạt hiệu quả tối đa khi nhịn đói ?

Các mùa trong năm ảnh hưởng tới các quá trình sống của cơ thể người bằng hai yếu tố : một là năng lượng đi từ Vũ trụ tới Trái đất, và hai là điều kiện khí hậu.

Yếu tố năng lượng thể hiện mạnh nhất vào thời kỳ hệ Mặt trời đi vào khu vực không gian "Hỏa". Điều đó diễn ra ở các cung hoàng đạo Bạch dương, Sư tử và Nhân mã. Ngoài ra, có nhiều năng lượng trọng lực đi tới Trái đất vào thời kỳ mùa đông có mặt trời. Nhịn đói vào các thời kỳ đó sẽ dễ hơn và đạt hiệu quả hơn. Không phải ngẫu nhiên mà các tuần chay lớn và dài (Tuần chay Vĩ đại và Tuần chay Giáng sinh) đều gần trùng với thời kỳ đó.

Điều kiện khí hậu, như nóng, lạnh, khô, ẩm, có thể thay đổi hoặc hạn chế việc làm sạch chất xỉ trong

thời gian nhịn đói. Thời tiết ấm và ẩm đặc biệt thích hợp cho việc nhịn đói. Đầu mùa hè, khoảng Tuần chay thánh Pier, thời tiết bên ngoài ấm áp tích cực hóa các phản ứng sinh học trong cơ thể người, tạo điều kiện thải chất xỉ và hủy diệt khối u. Thời tiết lạnh và khô hanh mùa đông có thể "nén" các chất xỉ trong tế bào và hạ thấp hiệu quả nhịn đói. Để giảm tác động bất lợi ấy, người nhịn đói sẽ phải sưởi ấm và tắm nhiều hơn chẳng hạn.

Mùa hè khó nhịn đói vì cái nóng làm cho con người mỏi mệt, tuy rằng việc làm sạch diễn ra rất thuận lợi. Mùa đông nhịn đói dễ hơn, vì cái lạnh và năng lượng trọng lực kích thích cơ thể, tuy rằng quá trình làm sạch chất xỉ diễn ra yếu hơn.

Nếu xét đến tính tích cực theo mùa của các cơ quan, thì nên tiến hành việc làm sạch, củng cố một cơ quan nào đó vào thời kỳ nó hoạt động tích cực. Ví dụ theo Thuyết ngũ hành, thì vào 72 ngày đầu năm âm lịch, gan (mùa xuân) hoạt động tích cực; 18 ngày - lá lách và tuyến tụy; 72 ngày tiếp theo – tim, ruột non (mùa hè); 18 ngày - lá lách và tuyến tụy; 72 ngày tiếp theo – phổi, ruột già (mùa thu); 18 ngày - lá lách và tuyến tụy; 72 ngày tiếp theo – thận, bàng quang (mùa đông); 18 ngày cuối cùng của năm âm lịch - lá lách và tuyến tụy.

Việc kết hợp nhịn đói theo nhịp điệu sinh học kể trên sẽ cho phép đạt hiệu quả tăng cường sức khỏe cho các cơ quan bị bệnh hoặc đau yếu.

Nhịn đói dài ngày vào dịp Xuân phân và Thu phân cũng khá tốt, lúc này tự nhiên khá yên tĩnh,

bình ổn. Phần lớn các loại động vật đã hành động như vậy. Bằng cách nhịn đói, sau đó chúng dồi dào sức sống (thể hiện ở thời kỳ động đực và giao phối).

Ngoài ra, có thể nhịn đói theo cung Hoàng đạo để tác động tới một bộ phận nào đó của cơ thể. Ví dụ, nhịn đói vào cung Bạch dương, cộng với vào giai đoạn I của Tuần trăng sẽ tốt cho đầu óc; vào cung Hổ cáp và cuối giai đoạn II – đầu giai đoạn III của Tuần trăng – sẽ tốt cho bụng dưới và cơ quan sinh dục.

2) Căn cứ tuần trăng khi tiến hành nhịn đói

Tuần trăng có ảnh hưởng mạnh nhất tới các quá trình diễn ra trong cơ thể con người. Tuần trăng là yếu tố quan trọng nhất, vì trong đó có những ngày cơ thể tự thanh lọc, có những ngày không nên làm việc đó.

Sự chuyển động của Mặt trăng gây ra hiện tượng thủy triều lên xuống ở Trái đất. Quá trình ấy cũng được phản ánh trong cơ thể con người dưới dạng hai hiện tượng. Một là cơ thể chúng ta do nước hợp thành, nên cũng phải theo thủy triều; hai là tùy theo tác động của sức hút thay đổi từ phía Mặt trăng mà cơ thể chúng ta trở nên lúc nặng lúc nhẹ hơn. Khi cơ thể trở nên nhẹ hơn, nó "nở ra", tạo điều kiện thuận lợi cho việc nhịn đói chữa bệnh; còn khi nó trở nên nặng hơn, nó co lại trước sức hút của Trái đất, sẽ khó thải chất xỉ ra bên ngoài.

Nếu bạn hành động hợp với Tuần trăng - bạn sẽ chắc chắn thành công. Vậy lợi dụng tuần trăng như

thế nào ? (Khi nào bắt đầu một giai đoạn nào đó của Tuần trăng, đã có loại lịch in rõ điều đó).

- Nhịn đói dưới bảy ngày, chỉ nên tiến hành vào giai đoạn II và IV của Tuần trăng. Trong thời gian đó, cơ thể được làm sạch một cách tự nhiên, bạn chỉ hỗ trợ thêm.

- Nhịn đói trên bảy ngày, hãy cố gắng bố trí sao cho cũng vào thời gian kể trên.

- Nhịn đói trên mười bốn ngày, hãy lập kế hoạch sao cho khi chấm dứt nhịn đói trùng với lúc bắt đầu Tuần trăng. Lúc đó cơ thể tự nhiên khởi động các quá trình sống, bạn sẽ dễ dàng hòa nhịp vào hoạt động của nó.

Nếu bạn tự tin và có kinh nghiệm nhịn đói dài ngày, thì hãy nhịn đói vào đầu Tuần trăng và chấm dứt nhịn đói vào cuối Tuần trăng. Đó sẽ là phương án tốt nhất.

Xin nhắc lại một lần nữa, việc nhịn đói vào giai đoạn I và III của Tuần trăng, khi cơ thể đang co lại, chất keo của các tế bào giữ chân chất xỉ, thì sẽ rất ít hiệu quả. Hai giai đoạn ấy chỉ thích hợp cho thời kỳ phục hồi, khi mà cơ thể cần liên kết, níu giữ các chất lại.

Nhịn đói một ngày hoặc một ngày rưỡi, tốt nhất nên tiến hành vào ngày thứ 11 sau ngày trăng non và ngày thứ 11 sau ngày trăng tròn. Các nhà thông thái thời cổ nhận thấy vào hai ngày đó trái đất "ẩm" hơn, nghĩa là sức hút của Mặt trăng dâng nước từ dưới đáy lên bề mặt. Quá trình tương tự diễn ra trong cơ thể chúng ta, tạo điều kiện thuận lợi cho

việc làm sạch cơ thể hơn những ngày khác. Ngoài ra, hai ngày đó được coi là ngày có năng lượng mạnh, nên bạn sẽ dễ chịu đói và được thanh lọc tốt hơn. Nếu bạn muốn tiến hành nhịn ăn kiêm nhịn uống một ngày, một ngày rưỡi, thì hãy thực hiện vào ngày trước hôm có trăng non.

Trung tâm sức nặng của con người xê dịch dưới tác động của sức hút thay đổi của Mặt trăng. Hóa ra là nó cứ "tha thẩn đi" từ trên xuống dưới và ngược lại. Tùy ngày của tuần trăng, nó có thể nằm ở gần vùng đầu hoặc vùng khung chậu. Trọng tâm nằm ở chỗ nào thì ở đó các chức năng sinh lý của cơ thể hoạt động tích cực.

Để nhịn đói trong vòng 1 ~ 3 ngày nhằm mục đích làm sạch một bộ phận nào đó của cơ thể, chúng tôi xin liệt kê những ngày thuận lợi nhất như sau.

Vào giai đoạn I của tuần trăng, trong một phần ba thứ nhất, hoạt động mạnh nhất là : đầu, mặt, não, hàm trên và mắt.

Vào giai đoạn I của tuần trăng, trong một phần ba thứ hai, hoạt động mạnh nhất là : họng, cổ, või Ơstaxi, đốt sống cổ.

Vào giai đoạn I của tuần trăng, trong một phần ba cuối cùng, hoạt động mạnh nhất là : vai, cánh tay (đến khuỷu).

Vào giai đoạn II của tuần trăng, trong một phần ba thứ nhất, hoạt động mạnh nhất là : vùng thượng vị, ngực, bụng, khuỷu tay.

Vào giai đoạn II của tuần trăng, trong một phần ba thứ hai, hoạt động mạnh nhất là : tim, túi mật, gan, lồng ngực và xương sống vùng lưng.

Vào giai đoạn II của tuần trăng, trong một phần ba cuối cùng, hoạt động mạnh nhất là : các cơ quan trong khoang bụng liên quan đến tiêu hóa, như dạ dày, ruột non, ruột già.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba thứ nhất, hoạt động mạnh nhất là : thận, vùng thận và vùng thắt lưng.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba thứ hai, hoạt động mạnh nhất là : tuyến sinh dục, tuyến tiền liệt, bàng quang và trực tràng.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba cuối cùng, hoạt động mạnh nhất là : vùng mông, xương đùi, xương sống vùng cụt.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba thứ nhất, hoạt động mạnh nhất là : đầu gối, toàn bộ hệ xương, da và hệ tiêu hóa.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba thứ hai, hoạt động mạnh nhất là : mắt cá chân, cổ tay, xương chân; thị giác.

Vào giai đoạn III của tuần trăng, trong một phần ba cuối cùng, hoạt động mạnh nhất là : bàn chân, chất lỏng trong cơ thể, nhu động dạ dày-ruột.

Khi đã biết thời gian hoạt động tích cực của các cơ quan theo tuần trăng và theo mùa trong năm, chúng ta có thể tiến hành nhịn đói để làm sạch và củng cố các cơ quan ấy.

Nên củng cố *ruột già* vào mùa thu, trong giai đoạn II hoặc giai đoạn IV của tuần trăng bằng cách nhịn đói 7 ~ 14 ngày.

Nên củng cố gan và túi mật vào mùa xuân, trong giai đoạn II của tuần trăng, tốt nhất trong Tuần chay Vĩ đại, bằng cách nhịn đói 14 ~ 21 ngày.

Nên củng cố thận và bàng quang bằng cách nhịn đói 7 ~ 14 ngày vào mùa đông, trong giai đoạn II và IV của tuần trăng, tốt nhất trong tuần chay Giáng sinh. Việc tán nhỏ và thủ tiêu sỏi thận và sỏi mật khi nhịn đói diễn ra thuận lợi nhất vào giai đoạn II và giai đoạn IV của tuần trăng.

a. Khi nào nên tiến hành thụt trong thời gian nhịn đói ?

Mỗi ngày đêm có hai thời gian các cơ quan thanh lọc hoạt động đặc biệt tích cực. Sáng sớm, khi không khí ngưng tụ, sương nhỏ giọt; trong cơ thể con người cũng xảy ra hiện tượng tương tự. Từ 5 ~ 7 giờ sáng, ruột già hoạt động tích cực, đẩy phân ra ngoài. Buổi chiều tối, từ 17 ~ 19 giờ, thận hoạt động tích cực để đưa ra khỏi cơ thể các sản phẩm của sự trao đổi chất đạm. Bởi vậy đây là thời gian tốt nhịn đói cho việc tiến hành thụt tháo khi nhịn đói.

Từ phần trình bày trên, rút ra qui tắc : việc nhịn đói cần tiến hành phù hợp với các quá trình tự nhiên, không phải vào thời gian tùy tiện. Chẳng hạn, mỗi tuần nhịn đói vào những ngày nhất định không thuận lợi của tuần trăng thì sẽ có hại cho sức khỏe con người, cần tránh các ngày đó.

Đa số mọi người được khuyên nên nhịn đói vào ngày thứ 11 sau trăng non và ngày thứ 11 sau trăng tròn là đúng về mọi mặt.

b. Căn cứ vào thể tạng và lứa tuổi từng người khi tiến hành nhịn đói và ngừng nhịn đói

Người ta không ai giống ai. Các nhà thông thái thời xưa đã xác định sự khác nhau ấy bằng các loại thể chất. Nếu chất "Nhầy" chiếm ưu thế trong cơ thể, thì cơ thể người ấy sẽ giữ nước được, sẽ mập mạp. Nếu chất "Mật" chiếm ưu thế, thì cơ thể người ấy có khả năng tạo nhiệt cao, họ có thân hình tầm thước và da vàng. Nếu chất "Gió" chiếm ưu thế, thì cơ thể người ấy giữ nước và nhiệt kém; họ sẽ gầy còm và dễ ớn lạnh. Vì trong thời gian nhịn đói cơ thể mất nhiệt và nước, nên điều đó sẽ có ảnh hưởng khác nhau tới họ.

Những người quá mập, cái đói sẽ làm cho họ nhẹ nhõm, thêm sức, loại bỏ lượng nước thừa. Trong thời gian nhịn đói họ nên tắm hơi, uống ít nước. Họ nên nhịn đói kiêm nhịn uống một, hai lần trong tuần.

Những người gầy gò, ớn lạnh, nên tắm nước nóng vài lần mỗi ngày, uống nhiều nước nóng hơn một chút; nếu không việc thiếu nước và nhiệt sẽ làm chậm hẳn lại quá trình làm sạch, họ sẽ bị đen lại, sẽ cảm thấy rất khó chịu.

Những người bình thường, để quá trình làm sạch thuận lợi, có thể tắm và uống nước ấm. Về phần lượng nước, thì những người bình thường và người gầy gò nên uống chừng nào đó để đi ra một lít nước tiểu.

Những người thuộc thể chất "Nhầy" trong cơ thể tích tụ nhiều chất xỉ loại nhầy ở phổi, mũi-hầu và khoang sọ. Bởi vậy họ cần đặc biệt chú ý loại trừ những thức ăn tạo nhầy; còn khi nhịn đói, thì chọn ngày mà mấy cơ quan đó hoạt động tích cực theo tuần trăng. Khi nhịn đói, họ cố gắng hạn chế uống nước. Đối với họ, nhịn đói kiểu niệu liệu pháp và kiểu nhịn luôn cả uống là thích hợp. Khi ăn uống trở lại, họ nên sử dụng các thức ăn ấm và chứa ít nước, ví dụ rau luộc qua, trái cây sấy khô, cháo đặc, xalát không trộn bơ.

Những người thuộc thể chất "Mật", trong gan có nhiều chất xỉ mật đầu độc máu và tạo thành các vết ban trên da. Những người này cần tránh các thức ăn nóng, cay, cần uống nhiều nước lọc, nước trái cây và cần làm sạch gan. Để bình thường hóa chức năng của mật, họ nên nhịn đói 1 ~ 2 ngày theo tuần trăng, 2 ~ 5 ngày theo cung Hoàng đạo, 5 ~ 14 ngày theo mùa, nhịn đói theo kiểu cổ điển hoặc kiểu niệu liệu pháp. Khi ăn uống trở lại, họ nên ăn rau tươi, trái cây mới hái, cháo không đặc không loãng.

Cuối cùng, những người thuộc thể chất "Gió", do thiếu nước và do lạnh, có nhiều chất xỉ nặng dưới dạng sỏi, cát thì họ cần thay đổi ăn uống và lối sống để cung cấp nước và nhiệt cho cơ thể. Họ nên tắm nước nóng nhiều hơn, uống nước sắc lá cây lúc nóng. Họ nên nhịn đói 1 ~ 2 ngày theo tuần trăng, 2 ~ 4 ngày theo cung Hoàng đạo, 4 ~ 10 ngày theo mùa. Trong thời gian nhịn đói nên tắm nước nóng thường xuyên. Khi ăn uống trở lại, trong vòng 3 ~ 7 ngày họ nên thụt bằng nước tiểu, xoa dầu ô-liu khắp người.

(nhất là vùng thắt lưng, khớp xương chậu), tắm nước nóng; ăn các món lỏng và nóng, cháo loãng, canh rau.

Vì các thể chất pha trộn nhau ở mỗi người theo một tỉ lệ khác nhau, nên biểu hiện việc tích tụ các chất xỉ ở mỗi người không giống nhau. Bởi vậy bạn hãy tìm hiểu cơ thể của mình để áp dụng cách nhịn đói với thời hạn và điều kiện thích hợp nhất với bạn.

Về mặt lứa tuổi, thì lời khuyên sẽ dựa trên tiềm năng năng lượng, trên hàm lượng chất lỏng trong cơ thể người và khả năng tạo nhiệt. Càng nhiều tuổi, con người càng mất khả năng tạo nhiệt và giữ nước với số lượng cần và đủ cho cơ thể, bởi tiềm năng sức sống suy giảm. Bởi thế, cùng một người, hồi còn trẻ có thể không cần chú ý đến độ nóng của nước tắm (trong cơ thể hiện có đủ nhiệt), nhưng khi về già thì khác hẳn, phải chú ý cẩn thận.

Thời gian nhịn đói cũng khác nhau. Tuổi trẻ có tiềm năng năng lượng lớn, các chức năng sinh lý hoạt động bình thường, việc làm sạch cơ thể đòi hỏi số thời gian ít hơn hẳn so với những người đứng tuổi và người già. Người già khi nhịn đói thoạt tiên phải lấy đủ tiềm năng sức sống cần thiết, bình thường hóa các chức năng sinh lý, sau đó mới làm sạch cơ thể. Bởi vậy, bạn hãy nhớ, những gì từng giúp bạn rất tốt 15 ~ 20 năm trước, bây giờ chỉ đem lại đôi chút tác dụng. Vậy là phải tính đến yếu tố tuổi tác. Nhưng dù thế nào thì quyết tâm và sự chịu đựng của bạn cũng sẽ đem lại kết quả mong muốn.

Phần II

THỰC HÀNH NHỊN ĐÓI?

Chương I

AI KHÔNG ĐƯỢC NHỊN ĐÓI?

Nhịn đói là cách điều trị hay nhất đối với nhiều thứ bệnh.

Một người quyết định tự nhịn đói phải bắt đầu từ đâu nhỉ ? Mọi sự thực hành, kể cả thực hành nhịn đói, đều bắt đầu từ việc chuẩn bị về mặt lý luận. Trước khi làm một việc gì đó, người ta muốn biết thật nhiều thông tin về đối tượng mà mình quan tâm. Toàn bộ phần đầu cuốn sách này chứa đựng số thông tin cần thiết cho việc tự thực hành nhịn đói sao cho đúng cách.

Khi người ta hỏi G. A.Voitovich, chuyên gia lớn về phương pháp nhịn đói, có thể tự thực hành nhịn đói trong điều kiện ở gia đình được hay không, ông đã trả lời như sau :

Nền văn minh thời cổ làm gì có bệnh viện. Cho nên mọi phương pháp chữa bệnh, trong đó có việc nhịn đói, đều diễn ra trong điều kiện ở gia đình.

Câu hỏi thứ hai của những người muốn thực hành nhịn đói : có chống chỉ định trong việc điều trị bằng phương pháp nhịn đói hay không ? Có. Nếu xét từ thực tế y học, thì dưới đây là các trường hợp chống chỉ định (ky) đối với phương pháp nhịn đói :

- Phụ nữ có mang ở giai đoạn thứ hai và phụ nữ đang cho con bú.

- Những người bị các hình thức lao nặng phải nằm liệt giường.

- Những người bị các khối u ác tính nặng phải nằm liệt giường.

- Những người bị bệnh ung thư máu thể nặng phải nằm liệt giường.

- Những người bị các bệnh ăn lan mô liên kết thể nặng phải nằm liệt giường.

- Những bệnh nhân tâm thần thể nặng phải nằm liệt giường hoặc người điên.

- Các trường hợp mưng mủ rộng ở cơ quan nội tang (áp-se, hoại thư v.v..).

Chống chỉ định tương đối là những người bị bệnh bất kỳ phải nằm liệt giường. Song điều này không có nghĩa là ở những người ấy khi thực hành nhịn đói lại không có hiệu quả tích cực. Khi mọi cách điều trị và mọi thứ thuốc đã sử dụng đều vô hiệu, thì người bệnh đã nằm liệt giường cũng nên thử thực hành nhịn đói, rất có thể thu được kết quả tích cực rõ rệt.

Vậy là, bạn đọc thân mến, bạn đã được chuẩn bị tạm đủ lý luận và muốn mau chóng thực hành nhịn

đói, vượt qua cơn nhiễm axít thứ nhất, rồi cơn thứ hai, và kết thúc việc nhịn đói bằng sự xuất hiện cảm giác "đói ngấu đói nghiến", lưỡi hồng và cơ thể trẻ hẳn lại. Tôi tin rằng điều đó sẽ xảy ra với bạn. Nhưng chuẩn bị lý thuyết là một chuyện, thực hành lại là chuyện khác hẳn. Bây giờ trên cơ sở tài liệu lý thuyết đã có, bạn hãy từ từ tích lũy dần kinh nghiệm của riêng mình. Khi đã có kinh nghiệm riêng, bạn sẽ tự tin, biết được cơ thể mình phản ứng ra sao trước cái đói, biết chấm dứt nhịn đói đúng cách và duy trì kết quả đạt được bằng một lối sống, cách ăn uống và nếp nghĩ đúng đắn. Mà để thực hành nhịn đói, cần bắt đầu từ việc nhịn đói ngắn nhất, rồi từ từ tăng dần thời gian nhịn đói.

Chương 2

CHUẨN BỊ SƠ BỘ TRƯỚC KHI NHỊN ĐÓI

Điều đầu tiên tôi khuyên bạn, là hãy làm sạch cơ thể khỏi các chất xỉ rõ ràng nhất. Bằng cách thụt tháo, bạn sẽ làm sạch ruột già khỏi các u phân và các chất xỉ gây bệnh khác. Như thế khi nhịn đói sẽ không phải tốn năng lượng thải chúng ra, dành năng lượng cho mục tiêu chữa bệnh khác trong cơ thể. Việc làm sạch gan sẽ giúp bạn tránh các biến chứng trong thời gian nhịn đói, khi các thứ sỏi, mật cũ v.v...có thể đi ra do hiệu ứng lợi mật quá mạnh. Việc tắm hơi sẽ thải ra phần lớn độc tố nằm trong môi trường chất lỏng của cơ thể. Việc uống nước rau quả sẽ củng cố kết quả đó, rửa sạch thêm mô liên kết và làm khỏe thận. Tôi khuyên bạn hãy thay đổi thức ăn thiên sang các món có nguồn gốc thực vật. Hãy từ bỏ các món nhân tạo (bánh ngọt, bánh rán, sôcôla, kẹo) và các món hỗn hợp (bánh mì kẹp thịt, bánh pissa, khoai tây nghiền

thịt...) Hãy theo qui tắc không ăn khuya và không uống sau khi ăn. Khi đó, chất xỉ sẽ được thải ra không đến nỗi dồn dập, bạn sẽ chịu đựng cái đói dễ hơn, sẽ bắt đầu làm sạch cơ thể ở cấp độ tế bào.

Còn bây giờ hãy nói về cách tích lũy kinh nghiệm riêng trong việc nhịn đói. Ở đây tôi dựa vào kinh nghiệm 50 năm nhịn đói của Paul Bregg, bổ sung bằng đôi lời bình luận qua thực tiễn hàng chục năm nhịn đói của tôi. P. Bregg viết như sau :

" Tôi thường quan sát xem người ta bắt đầu như thế nào khi định thời hạn nhịn đói chừng 21 ~ 25 ngày. Nhưng trong sáu ngày đầu, số chất độc thải ra nhiều đến mức tôi phải lập tức ngừng nhịn đói. Người nhịn đói tiếp đó chuyển sang chế độ ăn uống tự nhiên, phải vài tuần sau mới nhịn đói trở lại. Song nếu chất độc lại đi ra quá nhiều, thì lại phải ngừng việc nhịn đói. Còn một nguyên nhân nữa khiến tôi phản đối nhịn đói dài ngày, ấy là nhịn đói khi không có sự theo dõi của nhà chuyên môn. Người ta tích tụ chất độc không chỉ do chế độ ăn uống sai cách, do không khí và nước bị ô nhiễm bởi các loại hóa chất và muối, mà còn tích tụ, trong các mô, cặn bã của nhiều loại thuốc họ từng uống.Bởi vậy nhịn đói dài ngày để làm sạch cơ thể về mặt lý thuyết là tốt, nhưng trong thực tiễn thì không nên ".

Bình luận : Hiện tượng ban đầu thải ồ ạt chất xỉ mà không có sự chuẩn bị sơ bộ sẽ làm cho các cơ quan bài tiết bị quá tải, phải ngưng ngay việc nhịn đói. Bạn có thể khắc phục tốt hiện tượng đó bằng cách trước khi nhịn đói tiến hành làm sạch cơ thể như các phương pháp trình bày trong sách của tôi.

Trong thực tế tôi đã đạt được những kết quả tốt nhất bằng các đợt nhịn đói ngắn ngày. Khi nhịn đói 24 ~ 36 giờ mỗi tuần, tôi phát hiện cơ thể được làm sạch. Nếu theo chương trình ăn uống chỉ sử dụng thức ăn có nguồn gốc thực vật, người muốn khỏe mạnh và sống lâu trong vòng vài tháng có thể chuẩn bị cho mình nhịn đói 3 ~ 4 ngày. Bốn tháng sau khi nhịn đói một tuần và vài đợt nhịn đói 3 ~ 4 ngày, một người có thể sẵn sàng nhịn đói bảy ngày. Khi đó phần lớn chất độc đã được thải ra khỏi cơ thể.

Bình luận : Bằng cách sơ bộ làm sạch cơ thể, bạn có thể nhịn đói một lần trong hai tuần, mỗi lần 24 ~ 36 giờ, vào ngày thứ 11 sau trăng non và ngày thứ 11 sau trăng tròn; hai tháng sau có thể thực hiện nhịn đói 2 ~ 3 ngày một lần vào giai đoạn II hoặc giai đoạn IV của tuần trăng. Ba tháng sau, theo chương trình đó, bạn có thể nhịn đói 5 ~ 7 ngày. Bạn sẽ có đủ kinh nghiệm của riêng mình.

Chương 3

THỰC HIỆN ĐÚNG CÁCH VIỆC NHỊN ĐÓI 24, 36 VÀ 42 GIỜ

Hãy bắt đầu nhịn đói 24 giờ từ sau bữa điểm tâm hôm nay đến bữa điểm tâm ngày mai, vào ngày thứ 11 sau trăng non và ngày thứ 11 sau trăng tròn. Không nên nhịn đói từ sau bữa tối hôm nay đến bữa tối ngày mai. Ăn qua đêm sẽ làm mất hết hiệu quả nhịn đói, vì bạn không tôn trọng nhịp điệu sinh học của các cơ quan tiêu hóa.

Trong thời gian nhịn đói, bạn không được ăn bất cứ món ăn nào, cũng không được uống nước rau và nước trái cây. Có thể uống nước cất, nước lọc. Đó là nhịn đói theo kiểu cổ điển. Nếu uống nước tiểu và nước thông thường, hoặc chỉ uống nước tiểu, thì đó là nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp. Nếu không uống bất cứ thứ gì, thì sẽ là nhịn đói kiêm nhịn uống (hoặc còn gọi là nhịn đói "khô").

Đối với những người yếu ớt và rụt rè, có thể cho phép một ngoại lệ (và chỉ một mà thôi) trong lần nhịn đói 24 giờ. Đó là được phép cho vào mỗi cốc nước lọc 1/3 muỗng mật ong hoặc một muỗng cà phê nước chanh. Pha như thế nước sẽ có vị dễ uống và có tác dụng hòa tan các chất độc và chất nhầy.

Nhịn đói 36 giờ phải bắt đầu từ sau bữa tối và qua đêm, qua ngày và đêm hôm sau, rồi chấm dứt bằng việc ăn bữa điểm tâm.

Nhịn đói 42 giờ phải bắt đầu từ sau bữa tối và qua đêm, qua ngày và đêm hôm sau, rồi chấm dứt bằng việc ăn bữa trưa (12 giờ).

Nhịn đói 36 giờ, 42 giờ cũng theo các qui tắc như nhịn đói 24 giờ.

Tùy thể tạng từng người, bạn có thể thực hiện nhịn đói 24 giờ, 36 giờ, 42 giờ theo kiểu cổ điển, kiểu niệu liệu pháp hoặc nhịn đói "khô", một lần trong hai tuần, vào ngày thứ 11 sau trăng non và ngày thứ 11 sau trăng tròn. Có thể nhịn đói vào các ngày thuận lợi khác trong tuần trăng.

Vì trong thời gian nhịn đói các cảm giác nóng ruột, đói bụng, lo lắng v.v..hoạt động mạnh mẽ, nên điều rất quan trọng là bạn phải có quyết tâm và tinh thần chịu đựng, phải rèn luyện ý chí chiến thắng chúng.

Bạn hãy cố gắng vui mừng về việc chỉ bằng cách nhịn đói có một ngày mà bạn làm sạch được cơ thể của mình và tích cực hóa sức đề kháng. Ý nghĩ rằng bạn đang tạo nên một cơ thể trẻ trung, hết bệnh tật và mệt mỏi, sẽ giúp bạn duy trì tinh thần cao trong

suốt thời gian nhịn đói. Bạn hãy xua đuổi lòng thương hại bản thân, mọi cảm xúc tiêu cực. Ngày ngày bạn hãy lặp đi lặp lại trong ý nghĩ :

- Hôm nay ta trao cơ thể của ta cho sức sống để thanh lọc và đổi mới bên trong.

- Mỗi phút nhịn đói ta đều xua đuổi các chất xỉ và chất độc ra khỏi thể xác. Mỗi giờ nhịn đói ta đều thanh lọc ý thức của ta. Ta đang trở nên hạnh phúc và mạnh mẽ hơn (hoặc vô tư và tự nhiên hơn).

- Ta đang củng cố cơ thể từng giờ từng phút.

- Khi nhịn đói ta đang áp dụng cùng một phương pháp thanh lọc tinh thần, thể xác và trí tuệ hệt như các vĩ nhân của loài người từng làm hàng ngàn năm nay.

- Trong thời gian nhịn đói ta hoàn toàn kiểm soát cảm giác của mình. Không một cảm giác đói khát, đáng thương, bất tiện nào có thể buộc ta ngừng nhịn đói. Nhất định ta sẽ hoàn tất thành công đợt nhịn đói này.

Khi lặp đi lặp lại các ý nghĩ ấy, bạn đang điều khiển cơ thể mình. Sự điều khiển dường như thông qua dạng trường năng lượng của con người. Bạn đừng cho phép người khác can ngăn bạn. Bạn đừng thảo luận kế hoạch nhịn đói của mình với bạn bè và người quen ! Nhịn đói là việc riêng tư của bạn, liên quan đến cảm giác, cảm xúc, sức ép. Bạn hãy cương quyết và thủy chung với ý định của mình. Bạn hãy nghĩ tới các kết quả tuyệt vời mà việc nhịn đói đem lại và hãy vui sướng về điều đó.

Cảm xúc cao cả cho phép khai thác từ cấp độ chân không của Vũ trụ một dạng năng lượng đặc biệt làm cơ sở cho thực thể con người. Nếu bạn chịu đựng mọi sự khó chịu của cái đói bằng cảm xúc tích cực, thì bạn sẽ không chỉ hoàn tất trọn vẹn đợt nhịn đói, mà còn nhanh chóng thanh lọc trường năng lượng của mình.

Chương 4

TRỞ LẠI ĂN UỐNG SAU KHI NHỊN ĐÓI 24 GIỜ, 36 GIỜ VÀ 42 GIỜ

Để thu dọn các chất độc, chất xỉ khỏi khoang miệng, bạn hãy làm như sau:

Kẹp nhánh tỏi vào một mẩu bánh mì, nhai thật kỹ rồi nhổ đi. Lưỡi của bạn sẽ được làm sạch và trở nên tươi hồng. Vị cay cay của tỏi kích thích chức năng tiêu hóa của cơ thể. Bây giờ bạn đã sẵn sàng ăn uống.

Món ăn đầu tiên phải là món xalát rau tươi làm bằng cà rốt và bắp cải thái nhỏ (có thể vắt một chút chanh làm gia vị). Món xalát này sẽ tác động trong ống dạ dày-ruột như một cái chổi, nó khởi động các cơ của ống dạ dày-ruột. Sau món xalát là món rau luộc (củ cải luộc, bắp cải luộc, cà chua hấp chín không có bánh mì).

Sau khi nhịn đói không nên ăn ngay các món như thịt, sữa, phó mát, bơ, cá, đậu và hạt. Tôi nhắc lại:

bữa đầu tiên chỉ gồm món xalát và món rau luộc. Bữa thứ hai thì ngoài xalát và rau luộc, có thể thêm bánh mì đen hoặc cháo.

Nếu sau khi nhịn đói bạn uống nước cà rốt, nước củ cải đỏ hoặc nước táo, thì tuy sẽ hơi mệt, nhưng lại làm sạch thêm gan và túi mật khỏi lượng mật cũ. Mùa đông thì thay nước ép rau quả bằng nước sắc lá cây pha thêm mật ong.

Nếu trong một, hai ngày đầu tiên bạn không đi ngoài được, hoặc phân quá rắn (kiểu cứt dê) làm rách hậu môn, thì bạn hãy làm như sau: Lấy dầu o-liu xoa khắp mình, nhất là vùng thắt lưng, và lúc buồn đại tiện thì dùng 100 gr nước tiểu cô đặc (hoặc nước tiểu bình thường) mà thụt.

Chương 5

THỰC HIỆN ĐÚNG CÁCH VIỆC NHỊN ĐÓI TRONG 3 NGÀY, 7 NGÀY VÀ 10 NGÀY

Dăm ba đợt nhịn đói ba ngày đầu tiên cần được thực hiện trong điều kiện có tiện nghi gia đình, bảo đảm có thể nghỉ ngơi bất cứ lúc nào, mỗi khi bạn cảm thấy các chất xỉ đi vào máu, gây nhiễm độc cơ thể. Thông thường khi đó bạn sẽ thấy bủn rủn chân tay, cần được nằm nghỉ. Bạn hãy nằm nghỉ thoải mái một hồi, chờ lại sức. Tình trạng khó chịu ấy sẽ qua đi sau khi các chất xỉ bị thải ra khỏi cơ thể.

Có thể bắt đầu nhịn đói ba ngày, bảy ngày và mười ngày theo hai phương án dưới đây.

1. Phương án 1

Bạn không ăn gì từ sáng, chỉ uống nước. Tất cả những gì có trong ruột già của bạn rồi sẽ tự được thải ra qua phổi và hậu môn. Nhưng trước khi điều đó xảy ra, từ ruột già sẽ đi vào máu những chất làm chậm lại việc cơ thể chuyển sang chế độ dinh dưỡng nội mô và làm cho cơ thể bị nhiễm độc.

Paul Bregg viết như sau :

Tôi không tin vào thuốc xổ hoặc việc thụt tháo trong thời gian nhịn đói. Tôi không tin vào bất cứ sự cưỡng bức nào cả; mà thụt tháo, theo tôi, chủ yếu là phi tự nhiên. Việc uống các thuốc xổ cũng thế. Ruột có phương tiện làm vệ sinh và sát trùng của riêng nó; phần thức ăn còn nằm trong ruột trước khi nhịn đói sẽ được xử lý trước khi chấm dứt nhịn đói. Hệ thống bài tiết của tự nhiên là hoàn thiện, nếu đừng can thiệp vào công việc của nó.

Câu nói trên đúng với những người có hệ tiêu hóa lành mạnh, có kinh nghiệm nhịn đói ít ra một năm trong việc nhịn đói ba ngày.

2) Phương án 2

Buổi sáng bạn uống thuốc xổ, hoặc tiến hành thụt vài lần, hoặc thực hiện thao tác yoga Shankh Prakshalana (thao tác này kết hợp cái mạnh của thuốc xổ với việc thụt; đã được miêu tả trong tập I của bộ sách này, cũng như trong *Sách giáo khoa về phương pháp thanh lọc cơ thể*). Kết quả là bạn ngừng hẳn việc ăn và nhanh chóng chuyển sang chế độ dinh dưỡng nội môi. Sẽ không có hiện tượng tự nhiễm độc qua

ruột già, và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn trong thời gian nhịn đói.

Về sau bạn có thể không cần thụt trong đợt nhịn đói ba ngày, có thể thụt cách nhật trong thời gian nhịn đói bảy ngày và mười ngày. Việc thụt nhiều hơn (một hai lần mỗi ngày) là không nên, vì trong thời gian đó các chất xỉ chưa kịp tích tụ trong ruột già, nên bạn sẽ không đạt được kết quả mong đợi. Trong trường hợp đó thì Paul Bregg nói đúng. Như vậy, khi nhịn đói bảy ngày hoặc mười ngày, thụt cách nhật là hợp lý; ngày nào cũng thụt thì cơ thể bị mệt mỏi không cần thiết, ba ngày mới thụt một lần thì không đủ.

Trong thời gian nhịn đói ba ngày lần đầu tiên, bạn nên nằm nghỉ. Điều đó cho phép sức sống giải độc và làm sạch bên trong. Bạn chỉ nên đi dạo hoặc tắm nắng nếu không thấy mệt. Đừng tắm nắng lâu cho đỡ mất sức. Hoạt động thể lực nhiều cũng không nên.

Bạn chớ làm những gì tiêu hao năng lượng của bạn ! Paul Bregg nhớ lại :

Trong nhiều năm tôi luôn kể với học trò của mình, rằng việc nằm nghỉ sẽ đem lại kết quả tốt khi nhịn đói 3 ~ 10 ngày. Người nhịn đói càng ngủ nhiều càng tốt. Nếu không ngủ được, thì cũng cứ nằm nghỉ. Tốt nhất là trong thời gian nhịn đói không làm việc. Đừng nghĩ ngợi gì cả, hãy hoàn toàn giải phóng mình khỏi mọi ý nghĩ thừa.

Bình luận

Giấc ngủ có tác dụng củng cố dạng trường năng lượng của con người tốt hơn cả. Nhưng sau đó cần tiến

hành các đợt nhịn đói ba ngày và mười ngày tựa hồ như bạn không hề nhịn đói. Trong những ngày ấy, bạn cứ sống như thường, chỉ không ăn gì và hai buổi sáng, tối thì thực hiện liệu pháp tương ứng. Nếu bạn không làm như thế, thì sẽ rất khó chọn thời gian dành riêng cho các đợt nhịn đói thường xuyên mỗi tháng một lần (nhịn đói ba ngày) hoặc mỗi quý một lần (7, 10 ngày). Do đó, toàn bộ hệ thống nhịn đói sẽ không thực hiện được. Kinh nghiệm của tôi thế này – nhịn đói không phải là lý do chính để chỉ vì nó mà tốn 7 ~ 10 ngày mỗi quý (hơn hai chục ngày một năm). Nhịn đói thì cứ nhịn đói, sống thì vẫn cứ sống. Bạn hãy cứ làm công việc thường ngày của mình, thậm chí với khối lượng nhiều hơn. Lao động, sáng tạo sẽ làm bạn quên nghĩ đến ăn uống, thành thử mỗi ngày nhịn đói bạn sẽ làm việc bằng hai ba ngày có ăn uống. Nhưng điều đó chỉ làm được, khi trước đó bạn đã làm sạch cơ thể, đã thường xuyên nhịn đói hai tuần một lần (mỗi lần nhịn đói 24 ~ 42 giờ) trong vòng nửa năm và ăn uống đúng cách giữa các đợt nhịn đói.

Chấm dứt nhịn đói ba ngày, trở lại ăn uống thì cũng giống như sau khi nhịn đói 24 giai đoạn và 42 giờ.

Chương 6

TRỞ LẠI ĂN UỐNG SAU KHI NHỊN ĐÓI 7 NGÀY VÀ 10 NGÀY

Trong thời gian nhịn đói bảy ngày, dạ dày và ruột của bạn sẽ thu nhỏ lại, việc tiêu hóa sẽ chuyển một phần sang cấp độ tế bào. Bây giờ cần dần dần "khởi động" nó. Nhịn đói đến ngày thứ bảy, vào lúc 16 giờ, bạn cần làm như sau: Lấy một mẩu bánh mì kẹp nhánh tỏi, nhai thật kỹ rồi nhổ đi. việc đó giúp bạn làm sạch khoang miệng khỏi chất xỉ và chất độc. Chừng 15 ~ 20 phút sau sẽ bắt đầu ăn uống trở lại theo một trong các phương án sau.

1. Uống một cốc (200 gr) sữa chua. Vị chua sẽ kích thích chức năng tiêu hóa, khởi động chức năng đó từ cấp độ lượng tử. Môi trường toan và các vi sinh sẽ tạo ra hoàn cảnh tương ứng trong ống dạ dày-ruột, tạo điều kiện tiêu hóa tốt, tạo ra hệ vi sinh có ích và kích thích chức năng tiêu hóa của cơ thể.

2. Uống một cốc nước cà rốt tươi. Màu nước cà rốt tác động tới thị giác, kích thích khả năng tiêu hóa, tạo xung động tới chức năng tiêu hóa. Chất caroten dồi dào có tác dụng củng cố màng nhầy của ống dạ dày-ruột. Nước cà rốt có tính chất fitonxit mạnh, và nhờ chất đường tự nhiên sẽ được cơ thể tiêu hóa, hấp thụ nhanh chóng. Nó còn có tác dụng làm sạch gan. Nhiều chuyên gia khuyên áp dụng phương án này.

3. Lấy 4 ~ 5 trái cà chua cỡ vừa, bóc vỏ và cắt miếng, nhúng vào xoong nước sôi, lấy ra ngay, hơi nguội thì ăn luôn. Cà chua có vị chua và màu đỏ. Hai yếu tố đó kích thích chức năng tiêu hóa. Paul Bregg khuyên dùng phương án này.

Từ ba phương án nói trên bạn hãy chọn cho mình phương án thích hợp nhất. Cũng có thể như sau : mùa hè thì theo phương án 3, mùa thu và mùa xuân – theo phương án 2; mùa đông – theo phương án 1. Bạn cứ làm thử rồi chọn cái nào hợp với mình.

Ngoài ra, ngày hôm đó bạn không ăn thêm món gì nữa, chỉ uống nước lọc.

Sáng ngày thứ tám, bạn hãy ăn món xalát làm bằng cà rốt và bắp cải và vắt nửa trái cam mà uống (cũng có thể không cần nước cam vắt). Sau đó có thể ăn món cháo đặc. Trong ngày uống nước lọc tùy ý.

Bữa trưa có thể ăn món xalát, uống nước táo, tiếp đến món rau luộc (củ cải đỏ, cà rốt), bánh mì đen.

Sáng ngày thứ chín có thể ăn rau sống và trái cây bất kỳ đúng mùa (táo, chuối, cà rốt, dưa keo), bánh mì

phết mật ong (không quá một muỗng mật). Bữa trưa ăn món xalát, một món rau luộc và bánh mì đen. Bữa tối ăn món xalát làm bằng cà rốt và bắp cải (mùa lạnh thì ăn rau luộc). Từ ngày thứ mười ngoài món rau và nước trái cây, có thể ăn cháo. Ba bốn ngày tiếp vẫn như vậy; sau đó hãy thêm món đậu và chút bơ hoặc dầu thực vật.

Giữa nhịn đói bảy ngày và nhịn đói mười ngày không có gì khác nhau lắm. Chừng 16 giờ ngày thứ mười có thể chọn một trọng ba phương án kể trên, tiếp đó ăn uống như vừa nói.

Bạn hãy ghi nhớ một qui tắc cơ bản khi ăn uống trở lại – không ăn nhiều hơn những gì bạn muốn. Cần có thời gian để cơ thể chuyển từ chương trình giải độc sang chương trình ăn no.

Nhắc lại rằng trong thời gian nhịn đói dài ngày bạn đừng nói rộng cho mọi người biết rằng bạn đang nhịn đói; để khỏi bị tác động bởi các quan điểm này nọ làm lung lay niềm tin của bạn vào hiệu quả kỳ diệu đang xảy ra trong cơ thể bạn. Sức sống đang giải thoát bạn khỏi đủ thứ độc tố và mọi thứ vô ích.

Paul Bregg viết thế này :

" Nhịn đói là việc riêng tư của tôi tới mức nhiều năm trước tôi từng dựng một căn lều ở vùng núi California để một mình tới đó tiến hành các đợt nhịn đói. Nếu bạn có điều kiện tới một nơi vắng vẻ, ở đó một mình mà nhịn đói thì kết quả sẽ tuyệt vời ".

Tôi không muốn hạn chế thời gian nhịn đói của bạn chỉ ở mười ngày. Nhưng tôi cũng không khuyên

bạn nhịn đói quá mười ngày, nếu bạn chưa thử trải qua tối thiểu sáu đợt nhịn đói mười ngày với khoảng cách ba tháng một đợt. Khi đủ kinh nghiệm, bạn có thể nhịn đói 15 ngày. Bạn đã biết điều gì chờ đợi mình khi nhịn đói. kết quả đạt được sẽ khiến bạn muốn thử nhịn đói lâu hơn, 21 ~ 30 ngày. Bạn đã biết cách thực hiện nhịn đói như thế nào. Tôi xin nhắc lại, nhịn đói là một khoa học. Bởi vậy bạn chớ tự ép mình nhịn đói dài ngày chỉ là để đạt được sự kỳ diệu. Mỗi tuần nhịn đói 24 ~ 36 giờ, mỗi tháng nhịn đói 3 ~ 4 ngày, mỗi quý nhịn đói 7 ~ 10 ngày – sẽ khiến bạn có đủ kinh nghiệm cho các đợt nhịn đói dài ngày hơn.

Chương 7

CHƯƠNG TRÌNH ĂN UỐNG BẢO ĐẢM TIÊU HÓA TỐT

Phần lớn mọi người thường xuyên đau ốm là do họ cố tiêu hóa rất nhiều thức ăn thừa mà họ đã ăn.

Sau khi nhịn đói, có thể dễ dàng và nhanh chóng áp dụng việc ăn uống đúng cách. Bạn hãy theo quy tắc không ăn sau 16 giờ. Làm như vậy bạn sẽ ngủ ngon. Sáng thức dậy sẽ cảm thấy đã được nghỉ ngơi đầy đủ. Cơ thể bạn sẽ tự làm sạch, và lớp mỡ dự trữ sẽ trở nên bình thường.

Bữa điểm tâm vào lúc 9 giờ sáng (có thể sớm hơn). Hãy ăn món xalát làm bằng cà rốt, bắp cải (mùa lạnh thì ăn rau luộc). Món thứ hai là bánh mì đen phết chút mật ong, hoặc cháo với chút bơ. Cùng với món xalát, món thứ hai sẽ kích thích ống tiêu hóa hoạt động, tạo ra hệ vi sinh có ích, phục hồi hoạt động của hệ thống nội tiết nhờ mối liên hệ ngược.

Trước hết hãy ăn món xalát. Điều này có tác dụng tích cực hóa hàng loạt quá trình làm cơ sở cho cơ thể hoạt động bình thường. Ví dụ kích thích việc tiết dịch tiêu hóa, bởi vì rau sống rất giàu chất kích thích tự nhiên. Ăn như thế vài năm, cơ thể bạn sẽ không chấp nhận kiểu ăn khác. Bằng cách đó, bạn sẽ tăng số lượng rau quả tới 60% khẩu phần ăn. Rau quả tươi rất giàu sức sống. Các mô của chúng giàu năng lượng, có tác dụng duy trì cơ cấu mô của cơ thể người, độ căng của da.

Chế độ ăn lý tưởng thì 50% khẩu phần là rau quả tươi. Xenlulô và pectin chứa trong đa số thực phẩm nguồn gốc thực vật được gọi là "chất ballat", vì chúng không được cơ thể hấp thụ. Chất này rất cần thiết, trong quá trình tiêu hóa chúng giữ chức năng kích thích hệ hoócmôn ruột, qua đó kích thích toàn bộ cơ thể; điều tiết nhu động ruột, tạo hệ vi sinh có ích trong ống dạ dày-ruột.

Thức ăn là chất đạm chiếm 10%. Chất đạm có thể là thịt, cá, trứng, phó mát tự nhiên, hoặc là đạm thực vật như một số loại đậu và hạt. Men bia, bánh mì đen cũng là thức ăn giàu chất đạm. Chúng ta cung cấp vitamin nhóm B, E và D.

40% còn lại chia thành ba phần. Một phần (30%) là chất bột tự nhiên, thu được từ cháo, đậu. Phần thứ hai (trên 5%) là các chất đường tự nhiên có trong trái cây khô, mật ong, nước trái cây tươi. Phần cuối cùng (dưới 5%) là chất béo tự nhiên, như dầu hướng dương, dầu ô-liu, mỡ muối, bơ, mỡ rán...

Những người dễ mập nên tránh ăn đường, bánh mì, hoặc chỉ ăn với số lượng tối thiểu; món cháo thì

phải được ăn ngay sau khi nấu. Thức ăn phải nhai kỹ. Người ta thường ăn cháo nhanh gấp mấy lần bình thường, như thế càng dễ mập và dễ gây nên tình trạng táo bón. Càng nhai kỹ càng tăng nhu động ruột (khi nhai, nhu động ruột tăng nhanh gấp bốn lần).

Thời gian phục hồi dài đúng bằng thời gian nhịn đói. Hãy cố gắng ăn uống đúng cách ít ra là trong thời gian phục hồi.

Thời gian biểu hàng ngày khi phục hồi cũng vẫn vậy (đi dạo, hoạt động thể lực, nghỉ ngơi tích cực), nhưng những người gầy gò thì thêm việc xoa dầu toàn thân (nhất là vùng thắt lưng), tắm nước nóng; những người quá mập thì mátxa toàn thân bằng nước tiểu cô đặc; những người có thể chất "Mật" thì bơi trong nước ấm.

Theo chương trình nhịn đói hợp lý như thế, bạn sẽ dồi dào sức sống, và việc nhịn đói sẽ trở thành một phần tất yếu của cuộc đời bạn. Ngày ngày theo dõi sự đổi mới kỳ diệu diễn ra trong ý thức và thân thể mình, bạn sẽ sung sướng nghĩ rằng mình đã có một lối sống đúng cách làm cho bạn ngày càng mạnh khỏe và hoàn thiện.

Ở một số người sau đợt nhịn đói, phân trở nên cứng, vón cục, làm rách hậu môn lúc đại tiện. Ở một số người khác, đại tiện không hết phân, vì ruột già phục hồi chậm (tình trạng tương tự như sau khi mổ ruột thừa – buồn đại tiện, nhưng ruột làm việc yếu, không rặn mạnh được). Trong hai trường hợp trên, trong vòng vài ngày cần thực hiện 2 ~ 4 lần thụt nhỏ (bằng 20 ~ 30 gr bơ đun chảy hòa với 100 gr sữa ấm thụt vào hậu môn). Việc đó sẽ làm cho vùng trực tràng hết khô.

Chương 8

NHỮNG SAI LẦM MÀ NGƯỜI NHỊN ĐÓI DỄ PHẠM

Mọi người phải chú ý hơn tới cơ thể mình, hiểu sâu hơn về cơ thể mình. Phải giữ cơ thể ở tình trạng khỏe mạnh nhất, và điều này quan trọng hơn mọi thứ hiểu biết khác.

Dưới đây là những sai lầm mà người nhịn đói dễ mắc phải. Bạn hãy cố gắng đừng lặp lại chúng trong khi thực hành nhịn đói.

1) Tiến hành nhịn đói không tính đến thể tạng và các điều chống chỉ định

Iu. Nikolaev kể lại ông đã dùng phương pháp nhịn đói chữa bệnh loạn dinh dưỡng thể nặng cho một phụ nữ 26 tuổi. Chị ta cao 1,58 mét, chỉ cân nặng 31,2 kg.

Chị này tự nhịn đói 12 ngày để chữa chứng nhiễm độc tiroxin, mà chứng này lại rất kỵ (chống chỉ định)

nhịn đói dài ngày. Trong thời gian phục hồi 14 ngày chị ta cũng hành động sai : cứ ăn nhiều chất đạm động vật, như sữa, trứng, phó mát, cá – tất cả những thứ mà chị ta cho là bổ dưỡng. Kết quả là chướng, không tiêu, nôn mửa, đau bụng, chóng mặt, mệt lả.

Chị ta được điều trị bằng huyết thanh, cháo loãng, sau đó dần dần bổ sung nước rau.

Chị ta xuất viện sau hai tuần, với thể trọng 39 kg.

Bình luận

Chị ta đã phạm mấy sai lầm thô thiển. Thể chất "Gió" quá rõ không cho phép nhịn đói quá bảy ngày, và phải trong điều kiện ấm, ẩm, tiện nghi. Sau 12 ngày nhịn đói, chị ta ăn toàn những thứ không có khả năng tự tiêu hóa. Cơ quan tiêu hóa chưa thể đảm đương ngay nhiệm vụ nặng nề. Hậu quả tất yếu là không tiêu, nôn mửa, nhiễm độc thức ăn, dẫn tới đau bụng, mệt lả. Thức ăn ấm, loãng mà Nikolaev dành cho chị ta đã nhanh chóng bình thường hóa các chức năng và lấy lại thể trọng.

2) Sai lầm khi nhịn đói

Phần lớn liên quan đến việc người nhịn đói không muốn làm sạch ống dạ dày-ruột. Điều đó dẫn tới kéo dài cảm giác đói và quá trình tự nhiễm độc qua ruột già. Người nhịn đói sẽ cảm thấy mệt mỏi, đau đầu.

3) Sai lầm trong thời gian nhịn đói

Không muốn chịu đựng sự bất tiện khi nhịn đói sẽ khiến người ta ngừng nhịn đói, tức là để cho cảm

giác chiến thắng lý trí. Ví dụ, do kết quả tự tiêu sẽ xuất hiện : cảm giác vị ngọt trong khoang miệng của mủ đi từ xoang hàm ra, vị đắng trong miệng với triệu chứng buồn nôn (do mật tràn vào dạ dày), thở dốc khi lên cầu thang vv... Cái đói bắt đầu tác dụng chữa bệnh của nó, bắt đầu "đánh bật" bệnh lý trường năng lượng. Mà bệnh lý thì tác động tới ý thức ta, "thuyết phục" ta chấm dứt nhịn đói. Thế là toi công, bệnh tật vẫn cứ bám rễ trong cơ thể.

Nếu người nhịn đói không được ở trong môi trường yên tĩnh, nếu trong thời gian nhịn đói người ấy hút thuốc, mặc quần áo sợi tổng hợp v.v..., người ấy có thể bị mất ngủ, đau đầu, mỏi mệt, tim đập nhanh, tâm thần rối loạn.

Người nhịn đói thực hiện không đúng lời khuyên, cũng có thể sẽ dẫn tới hậu quả xấu.

Một bà 64 tuổi bị bệnh viêm khớp, đến nhà con gái để thực hiện liệu pháp nhịn đói. Bà nhịn đói đến ngày thứ 15 thì các cơn đau xuất hiện, các khớp càng khó cử động hơn. Bác sĩ chuyên khoa tới khám bệnh, hỏi kỹ bà và con cháu, thì phát hiện rằng từ ngày thứ 10 bà đã uống thêm nước trái cây (vì bà cho rằng như thế sẽ tăng hiệu quả, nào ngờ ngược lại). Thế là phải làm lại từ đầu.

Như đã nói, sau khi nhịn ăn, người ta sẽ ít cảm thấy đói, hoặc cảm giác đói cũng không đến nỗi ghê gớm gì. Nhưng nếu để cho họ tiếp xúc với thức ăn, ngửi thấy mùi thức ăn, thì điều đó sẽ chấm dứt phản ứng thích nghi của cơ thể với cái đói, đồng thời khởi

động những phản ứng khác dẫn tới khó chịu, mất ngủ, cáu bẳn.

4) Sai lầm khi chấm dứt nhịn đói

Có thể thực hiện đợt nhịn đói ngon lành, nhưng lại làm hỏng tất cả khi chấm dứt nó. Ví dụ một người sau đợt nhịn đói dài ngày lại tới một cửa hàng ăn Italia và xơi hết mấy đĩa mì ống. Kết quả đó là bữa ăn cuối cùng trong đời anh ta. Một người khác chấm dứt nhịn đói và ăn hết mấy miếng cốt-lết thịt heo, rốt cuộc phải thụt tháo làm sạch dạ dày để cứu anh ta. Một anh khác sau đợt nhịn đói ăn một hộp đồ hộp đậu côve, tuy là thức ăn có nguồn gốc thực vật, nhưng lại giàu chất đạm, có vị chát gây co giật. Anh ta bị đau quặn bụng, bị xoắn ruột phải đưa đi cấp cứu, và ở bệnh viện người ta phải phẫu thuật gấp để cứu sống. Anh thứ tư ăn một lúc hết cả một ký táo, bị đau bụng dữ dội, ợ hơi liên tục và chỉ trở nên dễ chịu sau khi được rửa dạ dày, uống thuốc xổ. Anh thứ năm sau khi nhịn đói ăn kẹo để nhiều tháng sau luôn cảm thấy mệt mỏi hơn trước khi nhịn đói. Một chị sau đợt nhịn đói 35 ngày ăn nhiều sơn tra và bị chết vì tắc ruột.

Bạn phải ghi nhớ – sau đợt nhịn đói dài ngày, chớ được ăn uống mấy thứ như đã nói ở phần trên.

5) Sai lầm khi ăn uống trở lại

Nếu một người sau khi nhịn đói không thay đổi về chất, vẫn bị sức ép cảm giác, tiếp tục lối sống sai lầm cũ, thì người ấy sẽ phải nhịn đói với thời gian dài hơn cơn nhiễm axít thứ nhất – 14 ~ 20 ngày. Nhịn đói

với thời gian ngắn hơn chưa cho phép "đánh bật" gốc rễ bệnh tật, hiệu quả nhịn đói sẽ không đáng kể.

Ví dụ, một ông 68 tuổi được đưa tới bệnh viện là nơi tiến hành liệu pháp nhịn đói với chẩn đoán các bệnh sau : vữa-xơ động mạch não, suy động mạch vành mạn tính, xơ cứng tim sau khi bị nhồi máu, loạn nhịp rung tim, tràn khí phổi, xơ cứng phổi.

Khi hỏi chuyện ông ta, biết rằng trong vòng 40 năm ông ta đã định kỳ tiến hành tự nhịn đói, tăng thể trọng, cải thiện tình trạng chung về sức khỏe. Các đợt nhịn đói của ông ngắn ngày – từ 3 đến 8 ngày, sau đó ông chuyển sang ăn uống bình thường, ăn nhiều thịt, ớt cay, uống rượu. Ông bị trí thông minh đánh lừa và làm nô lệ cho sở thích ăn uống. Trí óc thuyết phục ông nhịn đói ngắn ngày để cải thiện sức khỏe, sau khi nhịn đói thì "khuyên" ông như thế là được rồi, bây giờ cần thưởng thức của ngon vật lạ. Thói quen cũ trở lại với sức mạnh mới, làm mất cân bằng cả cơ thể.

Một sai lầm khi ăn uống trở lại là ăn các món mặn, rất dễ gây phù nề. Và khi bị phù nề thì chớ nên dùng thuốc lợi tiểu, mà hãy làm sạch ruột, nhịn đói một, hai ngày và tăng cường vận động.

Một vài người sau đợt nhịn đói cứ thường xuyên thụt, như thế dễ bị táo bón. Bình thường hóa đại tiện cần bằng việc ăn uống đúng cách, chứ không phải bằng việc thụt tháo. Thụt tháo bằng nước tiểu có thể thực hiện vài lần (cách nhau vài ba ngày) trong vòng 1 ~ 2 tuần sau đợt nhịn đói dài ngày, chứ không nên làm nhiều hơn.

6) Chế độ trong thời gian phục hồi

Cần yên tĩnh nhiều hơn cả thời gian nhịn đói, bởi vì việc tiêu hóa, hấp thụ và bài tiết tiêu hao rất nhiều năng lượng sống. Những người thuộc thể chất "Gió" nên nằm nghỉ một nửa thời gian, nhất là mấy ngày đầu phục hồi.

Sẽ phạm sai lầm lớn nếu cho rằng chỉ bằng cách nhịn đói đã có thể chữa khỏi bệnh này bệnh nọ. Kết quả tốt nhất, bền vững nhất sẽ có ở những người sau khi nhịn đói thực hiện một lối sống lành mạnh, chấm dứt bị cảm giác chi phối hoặc ít ra cũng biết cách kiểm soát các thói quen. Làm như vậy trong bao lâu ? Xin thưa, hãy làm như vậy suốt đời !

Chương 9

KINH NGHIỆM NHỊN ĐÓI CỦA TÁC GIẢ

Không có đường tắt dẫn đến sức khỏe.

Tôi xin giới thiệu kinh nghiệm của tôi trong việc nhịn đói từ một ngày đêm đến 10 ~ 20 ngày. Thiết nghĩ bạn đọc sẽ từ đó rút ra được những điều bổ ích.

Năm 1985

Lần nhịn đói đầu tiên *(một ngày đêm) của tôi*

Ngày 7 tháng 1.

Theo lời khuyên của Paul Bregg, tôi quyết định nhịn đói 36 giờ. Tôi nhớ mình đã chịu đựng một cách bình thường. Không muốn ăn lắm. Chập tối, tôi có cảm giác như trước khi đi ngủ : đãng trí, hơi lắm lời, mà cũng không phải cố kiểm soát bản thân cho lắm. Có cảm giác đặc biệt về "cái tôi" và tự nhiên xung quanh.

Món ăn đầu tiên như Bregg khuyên. Đại tiện bình thường. Lúc 18 giờ ăn món rau đỏ, trứng ốp-la với một lát giò (2 quả trứng). Ngày hôm sau cảm thấy rất khỏe.

Bình luận : Cái chính là thực hiện được bước đi đầu tiên. Bao giờ cũng là bước khó nhất. Vạn sự khởi đầu nan mà.

Về món "trứng ốp-la với một lát giò" – để thỏa mãn cơn thèm ăn, thì cuộc đấu tranh với nó kéo dài hơn 10 năm trời.

Nhịn đói ba ngày

Ngày 6 tháng 2.

Kết thúc đợt nhịn đói ba ngày. Hôm nay tôi bắt đầu ăn uống trở lại. Sức khỏe tốt, hơi mệt, nói chung mọi thứ bình thường. Vòng bụng gần 74 centimet, mạch 46/phút. Lưỡi không sạch.

Bình luận : Cũng như nhiều người khác, tôi rất ngây thơ, cứ tưởng sau ba ngày cơ thể sẽ được làm sạch hoàn toàn.

Ngày 9 tháng 2.

Vài nhận xét riêng. Trong thời gian nhịn đói, hai lỗ mũi rất sạch, điều đó chứng tỏ chất nhầy không hình thành trong cơ thể; còn bây giờ, khi tôi bắt đầu ăn trở lại, mũi thở khó hơn lúc nhịn đói. Thường thường mỗi khi tôi đánh răng, lợi hay bị chảy máu. Thời gian nhịn đói thì không thế, bây giờ cũng vậy, lợi đã chắc hơn.

Bình luận : Tôi bắt đầu tích lũy kinh nghiệm nhịn đói như vậy đó.

Nhịn đói bảy ngày

Ngày 28 tháng 3. Ngày thứ nhất.

Hôm nay tôi bắt đầu nhịn ăn. Trước 12 giờ không muốn ăn. Sau đó hơi nặng đầu, nhưng từ 14 giờ thì tự nhiên năng suất làm việc tăng mạnh lên, kéo dài đến lúc 17 ~ 18 giờ. Sau đó chững lại, không đói lắm. Lúc 13 ~ 14 giờ tôi có cảm giác "sức sống" bắt đầu tác động. Tôi đang nằm nghỉ thì có cảm giác ấy. Cảm giác ấy rất đặc biệt, không phải thân thể cảm nhận, mà là sức mạnh dưới dạng thân thể.

Bình luận : Khi nhịn đói xuất hiện hàng loạt cảm giác lạ, và tất cả đều là do dạng trường năng lượng của con người bắt đầu hoạt động.

Ngày 29 tháng 3. Ngày thứ hai.

Tâm trạng rất tốt. Tôi thức dậy lúc 5 giờ 20, tập yôga. Không đói. Lúc 10 giờ 50 mũi đánh hơi rất thính. Có cảm giác như trong dạ dày và ruột có cái gì đó hoạt động. Lúc 12 giờ 20 thực hiện bài tập thở "thanh lọc thần kinh". Lúc 15 giờ 10, bắt đầu tình trạng mềm mệt, lúc 19 giờ 15 thì mệt thật sự.

Bình luận : Như vậy là bắt đầu chuyển từ "hưng phấn ăn uống" sang giai đoạn nhiễm axít tăng tiến.

Ngày 30 tháng 3. Ngày thứ ba.

Dậy lúc 5 giờ 40. Không muốn làm bất cứ việc gì, vì chân tay bải hoải; nhưng sau khi tập yôga và làm vệ sinh cá nhân, tôi cảm thấy bình thường. Tôi đi toilet lúc 7 giờ20 và "đi ra" khá nhiều mật, sau đó phân đặc quánh. Tôi uống nước chanh ấm. Cảm giác mệt lại xuất hiện lúc 10 giờ 00. Tâm trạng hơi ủ rũ.

Bình luận : Vì tôi nhịn đói theo phương pháp Bregg, không làm theo lời khuyên sơ bộ làm sạch, thụt tháo khi nhịn đói, nên hậu quả là: phân cứng, mệt bã người, tâm trạng ủ rũ vì bị nhiễm độc qua ruột già.

Ngày 31 tháng 3. Ngày thứ tư.

Tối qua đi ngủ lúc 23 giờ.00, sáng nay thức dậy lúc 4 giờ 50. Vừa ngồi lên thì mót ỉa, vội vào toilet, đi tóe ra một đám. Bụng vẫn tiếp tục sôi ọc ạch. Lúc 9 giờ 00 lại mót ỉa, và đi ra hết những gì có trong ruột : chất nhầy màu xanh rêu và màu đen như bồ hóng. Cơ thể được làm sạch, tốt quá. Cảm giác mệt lúc 16 giờ 00 và chấm dứt lúc 19 giờ 00.

Bình luận : Trong bốn ngày đã diễn ra qũa trình axít hóa cơ thể, nhờ đó đã thải ra ngoài dưới dạng rêu xanh và bồ hóng. Việc làm sạch ấy tiêu hao năng lượng, cho nên cơ thể mỏi mệt.

Ngày 1 tháng 4. Ngày thứ năm.

Dậy lúc 7 giờ 15. Mệt, nhưng đầu óc tỉnh táo. Vào lúc 7 giờ 50, tôi đại tiện ra một thứ chất nhầy cứng như đất sét. Sau khi tập yôga, lúc 9 giờ00 thấy đỡ mệt hơn. Bởi vậy nhất thiết phải bắt mình thực hiện bài tập thể dục nào đó. Lúc 20 giờ40 mót ỉa, đi ra một ít mật. Tôi

uống nhiều nước chanh. Vắt 1/2 hoặc 1/3 trái chanh vào nửa lít nước. Lúc 22 giờ 20 tâm trạng dễ chịu, đầu óc rất tỉnh táo.

Bình luận : Rất hay là tôi có đủ sức sống bài trừ chất xỉ, bệnh tật. Do đó mà thấy mệt. Bạn hãy tưởng tượng một người không tự làm sạch, người ấy sẽ tự đầu độc cơ thể bằng phân của mình. Bạn hãy giúp cơ thể mình tự thanh lọc.

Ngày 2 tháng 4. Ngày thứ sáu.

Tôi tự dậy lúc 5 giờ 20. Tập yôga một lát, cảm thấy rất tuyệt, tựa hồ mình không hề nhịn đói. Lúc 20 giờ 00 rất mệt. Tôi bèn uống nước chanh.

Bình luận : Đã qua cơn nhiễm axít, chuyển cơ thể sang chế độ dinh dưỡng bên trong, do đó sức khỏe khá hơn.

Ngày 3 tháng 4. Ngày thứ bảy.

Ngày nhịn đói cuối cùng. Thức dậy lúc 5 giờ 15. Cảm thấy rất yếu. Rêu lưỡi càng nhiều hơn. Tôi uống nước chanh. Sau khi tập yôga có dễ chịu hơn một chút. Lúc 7 giờ 10 mạch đập 44 lần/phút. Trở nên phân biệt mùi rất tinh. Hai lỗ mũi lúc nào cũng sạch. Tôi đi làm. Lúc 16 giờ 25 tôi quyết định uống một muỗng canh mật ong và chừng 350 gr nước. Lúc 18 giờ 00 bắt đầu ăn : 2 củ cà rốt và 150 gr bắp cải tươi. Uống nước chanh.

Bình luận : chấm dứt đợt nhịn đói như vậy là bình thường, cái chính là vào chiều tối. Bằng cách

này, cơ thể có thời gian quá độ sang việc tiếp nhận thức ăn.

Ngày 4 tháng 4. Ngừng nhịn đói.

Hầu như không còn cảm thấy mệt. Lúc 8 giờ 10 bắt đầu ăn : 1 củ cà rốt, 75 ~ 80 gr bắp cải. Còn ăn hết 10 ~ 15 hạt dẻ và một miếng bánh mì khô phết mật. Bánh mì tôi nhai rất kỹ và cố gắng uống ít nước. Chỉ uống nước nho tươi. Lúc 14 giờ 00 ăn cà rốt, bắp cải, hạt phỉ tử, một miếng bánh mì phết mật ong và uống nước nho tươi. Lúc 18 giờ 00 ăn cà rốt, bắp cải, súp đậu, 200 gr bánh mì đen phết mật ong và hạt phỉ tử.

Bình luận : Bắt đầu cảm thấy nóng lòng muốn phục hồi nhanh, muốn ăn thứ gì "bổ béo".

Ngày 5 tháng 4. Đã ngừng nhịn đói.

Thức dậy lúc 5 giờ 20 và đại tiện. Sức khỏe bình thường.

Bữa sáng ăn nửa củ cải đỏ, hạt phỉ tử, bánh mì đen phết mật ong và táo. Bữa trưa : súp đậu, trứng ốp-la với giò và mỡ muối, bơ, bánh mì đen phết mật ong, nhiều bắp cải trộn dầu thực vật. Bữa tối : cà rốt, khoai tây nghiền với giò và dầu thực vật, kẹo khan-va.

Bình luận : Trong thời gian phục hồi mà ăn như thế là quá nhiều và có hại ở giai đoạn này, như các món trứng ốp-la với giò và mỡ muối, bơ, khoai tây nghiền với giò và dầu thực vật, kẹo khan-va. Điều đó chứng tỏ tôi vẫn chưa thay đổi được thói quen cũ, khẩu vị cũ; và do đó đừng trông

mong gì vào những kết quả đặc biệt trong việc tăng cường sức khỏe.

Ngày 6 tháng 4. Đang trong thời gian phục hồi.

Tôi tỉnh giấc với cơn đau nhói trong bụng, vội đi ngoài. Phân lúc đầu như cháo, sau đó rất lỏng. Người tôi toàn mùi dầu và bơ. Thức ăn béo xơi vào hôm qua hóa ra có hại thế đấy. Hôm nay tôi phải ăn có chừng mực thôi.

Bình luận : Hậu quả tất nhiên của việc ăn cho lắm vào hôm qua. Cơ thể chưa thể khởi động chức năng tiêu hóa, càng chưa thể tiêu hóa dầu và bơ. Cho nên đau bụng và người toàn mùi dầu mỡ. Có khi tình hình tệ hại hơn kia.

Vậy là tôi có được kinh nghiệm phục hồi thế nào cho đúng.

Nhịn đói 10 ngày

Ngày 22 tháng 7. Ngày thứ nhất.

Ba ngày 19, 20, 21 tháng bảy có điều gì đó diễn ra trong cơ thể tôi theo chiều hướng xấu. Bệnh trĩ nặng thêm (mỗi lần đi ngoài đều ra máu). Một cái răng khôn bị đau, phía trong môi trên có hai vết loét. Nhức đầu, đau mỏi toàn thân.

Hôm nay cảm thấy khá hơn, răng bớt đau; tôi điều trị bệnh trĩ.

Bình luận : Tôi đã hành động đúng. Cái đói sẽ tự nó điều chỉnh mọi việc trong cơ thể.

Ngày 23 tháng 7. Ngày thứ hai.

Hôm nay tôi rửa ruột bằng nước pha nước chanh. Tôi bơm vào ruột hai lít nước liền một lúc. Thoạt đầu đi ra nước sạch, sau đó khi tôi đi đi lại lại, thì đi ra thêm nước bẩn lẫn chất nhầy màu xanh xanh vàng vàng.

Tối qua hơi ớn lạnh, vẫn đau răng. Bây giờ sức khỏe bình thường, mặc dù không thể há miệng vì đau răng.

Tôi nghĩ : Bệnh trĩ đã gần khỏi sau đợt nhịn đói bảy ngày, rồi đây tất cả sẽ trở nên tốt hơn, vậy mình sẽ nhịn đói cho đến lúc hết đau răng và miệng sẽ há ra bình thường. Lúc 21 giờ 00 sức khỏe bình thường.

Bình luận : Chất bẩn, chất nhầy chính là nguyên nhân khiến sức khỏe tệ đi.

Ngày 24 tháng 7. Ngày thứ ba.

Cảm thấy dễ chịu, không mệt lắm. Tôi rửa ruột bằng nước chanh. Tôi cảm thấy rất rõ nước chanh đi vào đầy phần đầu ruột già. Hôm nay đi ra nhiều hạt và chất nhầy màu sẫm, gần như đen. Vết loét phía trong môi trên vẫn chưa khỏi. Lúc 22 giờ 00 cảm thấy rất dễ chịu; chỗ lợi sưng làm đau răng vỡ ra, tôi nhổ ra máu, miệng vẫn chưa há được bình thường.

Bình luận : Chất nhầy màu đen chính là lượng mật cũ.

Ngày 25 tháng 7. Ngày thứ tư.

Chỗ răng đau và vết loét khá hơn. Khi rửa ruột lần này, đi ra chất nhầy màu đen, nước có màu hung hung lẫn với chất vôi.

Ngày 26 tháng 7. Ngày thứ năm.

Lúc 14 giờ 30 cảm thấy dễ chịu. Tôi làm việc suốt ngày không nghỉ. Khi rửa ruột, tiếp tục đi ra từng cục nhỏ chất nhầy màu đen. Vết lóet phía trong môi đã gần như lành hẳn, răng hết đau. Rất lạ là trong bụng cứ sôi liên tục. Lúc 22 giờ 45 tôi rửa ruột lần thứ hai, đi ra rất nhiều chất bẩn như bùn vậy.

Bình luận : Liên tục đi ra chất bẩn, bởi vì trước khi nhịn đói không thụt tháo làm sạch.

Ngày 27 tháng 7. Ngày thứ sáu.

Sức khỏe bình thường, Vết loét lành hẳn. Răng thi thoảng vẫn đau. Lúc 8 giờ 20 rửa ruột, lại đi ra nhiều chất xỉ. Nhưng lần này nước bơm vào dễ hơn, làm đầy phần lớn ruột già. Tôi cảm thấy có các cơn sóng ấm dâng lên đầu. Lúc 22 giờ 15 cảm thấy rất dễ chịu; miệng đã há được rộng hơn.

Tôi hút từ dưới chân răng và nhổ ra máu đen. Tôi làm việc cả ngày, chỉ ngủ một giờ rưỡi buổi trưa. Khi rửa dạ dày, đi ra có một cục nhầy nhỏ. Đôi khi nước tiểu đi ra không màu.

Bình luận : Dạo đó tôi chưa biết rằng có thể sử dụng nước tiểu để thụt.

Ngày 28 tháng 7. Ngày thứ bảy.

Cảm giác sức khỏe bình thường. Sau khi rửa dạ dày, chỉ đi ra một chút chất nhầy. Ruột đã tốt hơn, sạch hơn.

Bình luận : Chất nhầy màu đen chính là các u phân được làm vỡ vụn ra.

Ngày 29 tháng 7. Ngày thứ tám.

Lúc 21 giờ 30 sức khỏe bình thường, nhưng cảm thấy mệt hơn bao giờ hết. Tôi đã làm việc suốt ngày. Bây giờ là buổi tối, nói chính xác đã là ban đêm. Suốt thời gian nhịn đói, ngoài việc thụt bằng nước chanh và việc uống nước lọc, tôi không ăn uống bất cứ thứ gì, vả lại việc uống cũng ít. Rêu lưỡi trở nên khác đi : ở hai bên màu trắng, ở giữa thì màu vàng và có ánh kim loại.

Bình luận : Màu vàng của rêu lưỡi chứng tỏ gan được làm sạch khỏi xỉ mật.

Ngày 30 tháng 7. Ngày thứ chín.

Đã gần tới cuối đợt nhịn đói 10 ngày của tôi. Răng vẫn hơi đau. Tôi uống một muỗng canh mật ong. Ngủ kém đi. Sức khỏe bình thường. Lúc 12 giờ 30 tôi uống một thìa mật ong nữa, bắt đầu cảm thấy cồn cào trong ruột. Khi rửa dạ dày, đi ra nhiều chất bẩn và mấy cục nhỏ. Tôi sẽ phục hồi theo kiểu của P. Bregg. Lúc 13 giờ 30 buồn đi ngoài và đi ra một thứ chất lỏng màu vàng đất với chất nhầy. Cơ thể đang tự làm sạch. Lúc 22 giờ 15 tôi bắt đầu chấm dứt đợt nhịn đói theo kiểu Suvorin : tôi nhai mẩu bánh mì với một nhánh tỏi để làm sạch lưỡi và khoang miệng.

Bình luận : Gần tới ngày thứ mười xảy ra tình trạng axít hóa mạnh, cho phép tống ra khỏi cơ thể một phần bệnh hoạn dưới dạng chất lỏng và chất nhầy.

Ngày 31 tháng 7. Ngày chấm dứt nhịn đói.

Tôi nhổ ra nhiều nước bọt có vị đắng, màu xám bẩn. Đi toa lét, phân mới, hậu môn không có dấu hiệu bệnh lý nào hết. Lúc 9 giờ 30 ăn cà rốt, bắp cải và uống nước rau tươi. Lúc 17 giờ 30 ăn hết hai trái táo to và ba trái lê to, trước đó đã ăn 250 gr cà rốt tươi.

Bình luận : Khi ngừng nhịn đói đã phạm sai lầm – ăn quá nhiều rau và trái cây và tất cả đều ăn sống, không có món luộc; đặc biệt là không được ăn bất cứ thứ gì có tính chất thuốc xổ, vậy mà tôi lại ăn mơ.

Nước bọt như thế chứng tỏ cơ thể vẫn tiếp tục tự làm sạch. Việc tôi bắt đầu phân tích kinh nghiệm của mình là rất tốt.

Ngày 1 tháng 8. Phục hồi.

Tôi ăn uống theo lối mới, nhưng vẫn là ăn nhiều, nên cơ thể chưa có khả năng tiêu hóa. Lúc 9 giờ 00 ăn: 250 gr bánh mì với mật ong và chút bơ, 200 gr váng sữa (smêtana) và món bắp cải xào. Lúc 16 giờ 20 ăn 200 gr mận và hai trái táo.

Bình luận : Rất nhiều người ham ăn như loài vật vậy. Một khi chưa chiến thắng được thói ham ăn, thì nó sẽ luôn trở lại.

Ngày 2 tháng 8. Phục hồi.

Tối hôm qua tôi nhịn ăn và không sao cả, cơ thể đã quen rồi. Sáng nay cảm thấy đói, tôi ăn xalát, dưa leo, cà chua, khoai tây và bí luộc, hai trái táo. Bữa trưa ăn lê, táo, cà rốt, mơ.

Bình luận : Chỉ có sai lầm của chính mình mới giúp nhận ra chân lý. Chẳng hạn chân lý không ăn khuya.

Nhịn đói 3 ngày kiểu niệu liệu pháp

Ngày 11, 12, 13 tháng 11.

Đã tiến hành nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp

Ngày thứ nhất, nước tiểu đục.

Ngày thứ hai

Từ lúc 12 giờ 00 nước tiểu trong màu rơm, vị hơi đắng; gần tối khát nước, uống hơn một lít nước.

Ngày thứ ba

Dậy lúc 6 giờ 00 với cảm giác nóng rát ở hai bàn tay và đặc biệt ở hai bàn chân. Nước tiểu màu vàng nhạt và hơi đắng.

Ngày thứ tư

Nước tiểu vẫn hệt như hôm trước. Mỗi ngày tôi đại tiện ba, bốn lần. Cơ thể linh hoạt hơn, như sau dinh dưỡng nhịn đói bảy ngày và mười ngày.

Bình luận : Tôi uống toàn bộ nước tiểu mình đi ra trong ngày. Với số lượng nhiều như vậy, nó có tác dụng như thuốc xổ, dĩ nhiên làm sạch cơ thể. Cho nên phân sạch.

Ngày 14 tháng 11. Phục hồi.

Món ăn đầu tiên : xalát – bắp cải, cà rốt, củ cải đỏ. Khi ăn nước bọt ứa ra rất nhiều.

Ngày 15 tháng 11. Phục hồi.

Lần đầu tiên tôi chấm dứt đợt nhịn đói đúng cách. Buổi sáng cảm thấy sảng khoái, dồi dào sức lực. Cơ thể nhẹ nhõm và hình như trông sáng sủa hẳn ra.

Năm 1986

Nhịn đói 18 ngày

Ngày 8 tháng 2. Ngày thứ nhất.

Bắt đầu đợt nhịn đói dài ngày theo kiểu niệu liệu pháp. Ngày thứ nhất trôi qua bình thường, không đói, đi ngoài hai lần.

Bình luận : Lần này tôi bắt đầu đợt nhịn đói vào lúc trăng tròn.

Ngày 9 tháng 2. Ngày thứ hai.

Tình trạng sức khỏe bình thường, không đói. Đi ngoài rất lỏng. Đau bụng ở vùng rốn, nhưng đi ngoài xong thì hết đau. Lúc 14 giờ 30 – bây giờ tôi thậm chí không cảm thấy là mình đang nhịn đói. Mọi việc trôi qua bình thường.

Ngày 10 tháng 2. Ngày thứ ba.

Tình trạng sức khỏe bình thường. Không muốn ăn. Sáng nay tôi không uống nước tiểu xem sao. Bụng yên ổn. Lúc 20 giờ 00 – cả ngày không uống, kể cả

nước tiểu. Miệng toàn mùi axêtôn. Còn đây là hiện tượng đáng chú ý : lúc 13 giờ 00 tôi cảm thấy mệt, đau lưng, mờ mắt, buồn ngủ. Tôi quyết định ngồi thiền chừng một giờ. Sau khi ngồi thiền, năng suất làm việc tăng cao, từ đó đến tối cảm thấy dễ chịu.

Ngày 12 tháng 2. Ngày thứ năm.

Hôm qua là ngày khó khăn nhất. Tôi tiếp tục nhịn uống đến lúc 16 giờ 00. Sau đó mới uống nước lọc và nước tiểu. Hôm nay tình trạng sức khỏe bình thường. Ngồi thiền rất dễ chịu. Cơ thể linh hoạt hẳn lên. Tôi làm việc cả ngày.

Ngày 15 tháng 2. Ngày thứ tám.

Lúc 12 giờ 30 - cảm thấy bình thường, tôi dọn dẹp trong nhà. Buổi sáng đi ngoài một lần ra khá nhiều chất lỏng và hơi. Tôi uống nước và đi ngoài một lần nữa, toàn chất lỏng.

Ngày 17 tháng 2. Ngày thứ mười.

Cân nặng 77,8 kg. Tình trạng sức khỏe rất tốt. Sức lực dồi dào; cơ thể nhẹ nhõm tới mức có cảm giác không phải mình đi, mà là đang bay. Tôi dấp nước lạnh lên người mà không cảm thấy độ lạnh của nước. Lưỡi vẫn phủ rêu vàng, nhưng sự trao đổi năng lượng giữa cơ thể với môi trường xung quanh đã tăng lên mạnh mẽ, thể hiện ở sự dồi dào sức lực. Từ lúc 11 giờ 00 cảm thấy mệt, không muốn làm gì hết. Đặc biệt có cảm giác các kênh đang được làm sạch. Chỗ da nhăn nheo bên dưới mắt bây giờ căng ra. Tôi

nghĩ rằng đang bước vào giai đoạn làm sạch sâu nhất, cũng như đang ở giai đoạn tự tiêu. Nguyện vọng duy nhất – tiến tới lúc làm sạch lưỡi.

Bình luận : Ý nghĩ rằng "bước vào giai đoạn làm sạch sâu nhất" là rất ngây thơ. Nhưng đúng là cơ thể đang tiếp tục làm sạch.

Ngày 18 tháng 2. Ngày thứ mười một.

Tình trạng sức khỏe khá hơn đôi chút. Tôi tiếp tục ngồi thiền buổi sáng, tắm nước lạnh, tập yôga. Từ lúc 13 giờ 00 ngồi thiền, cảm thấy dễ chịu ngay lập tức. Lúc 21 giờ 10 : tình trạng hôm nay bình thường, tuy có đôi lúc tựa hồ khó chịu, cáu bẳn; hình như lưỡi bắt đầu được làm sạch.

Bình luận : Sự khó chịu, cáu bẳn chứng tỏ sức ép tâm lý trỗi dậy trước khi chúng bị đè bẹp hoàn toàn.

Ngày 19 tháng 2. Ngày thứ mười hai.

Tình trạng sức khỏe bình thường, hôm nay tôi đi lại nhiều, tôi giảng một bài về chế độ ăn uống.

Ngày 21 tháng 2. Ngày thứ mười bốn.

Nếu hôm qua tôi còn cảm thấy khó chịu, thì hôm nay tôi không còn mệt mỏi hoặc có bất cứ triệu chứng xấu nào cả. Tôi ở trong tình trạng sức khỏe bình thường.

Bình luận : Cơ thể đã hoàn toàn chuyển sang chế độ dinh dưỡng bên trong, đã được giải thoát khỏi các chất độc mạnh nhất và bây giờ hoạt động

theo một chế độ hơi khác, một chế độ tự nó rất bình thường.

Ngày 22 tháng 2. Ngày thứ mười lăm.

Tình trạng sức khỏe bình thường, nếu ở chỗ thoáng thì càng dễ chịu. Lưỡi được làm sạch phần nào. Hôm nay trời có tuyết rơi, tôi đùa với tuyết ! Bình thường ! Nói chung cảm thấy hơi mệt và lạnh. Lúc 10 ~ 11 giờ tim hơi gợn đau. Bây giờ không có cảm giác khó chịu nào nữa. Đầu óc tỉnh táo, chỉ thấy rất mệt. Lúc 21 giờ: lưỡi hình như trở nên sạch hơn.

Ngày 23 tháng 2. Ngày thứ mười sáu.

Ban đêm tôi cảm thấy lưỡi nóng bỏng. Trước kia tôi cảm nhận cả cái lưỡi, thì bây giờ chỉ cảm nhận đường giữa lưỡi mà thôi. Có lẽ tôi đang gần tới cuối giai đoạn làm sạch. Các vết nhăn bên dưới mất biến mất, da chỗ đó trở nên bình thường. Lúc 21giờ: lưỡi nóng ở đường giữa (có vị gì như kim loại). Tôi bắt đầu cảm thấy cồn cào trong ruột, lưỡi vẫn chưa sạch. Tình trạng sức khỏe bình thường.

Ngày 24 tháng 2. Ngày thứ mười bảy.

Hôm nay tôi cân thử, 76,250 kg cả quần áo. Tình trạng sức khỏe bình thường, lưỡi có vị sắt.

Bình luận : Vị sắt chứng tỏ đang đấu tranh với bệnh lý ở vùng phổi và ruột già. Không phải ngẫu nhiên mà phương Đông coi phổi là cơ quan thuộc hành Kim.

Ngày 25 tháng 2. Ngày thứ mười tám.

Hôm qua hơi đau ở vùng tim. Có cảm giác khó chịu ở gan và lá lách. Trước đó, trước lúc 17 giờ, sôi bụng và trung tiện mấy lần, đôi lúc nhoi nhói ở sườn bên trái. Tôi thụt bằng ba lít nước pha với nước chanh, đi ra chừng một cốc chất nhầy. Tình trạng sức khỏe bình thường, đầu óc tỉnh táo, cảm thấy dễ chịu như mình không hề nhịn đói. Cơ thể linh hoạt hẳn, gần như tôi có thể ngồi xoạc thẳng hai chân sát đất. Lúc 21 giờ: lưỡi được làm sạch hẳn, và chủ yếu nhất là xuất hiện cảm giác đói ngấu đói nghiến, bụng cồn cào thèm ăn. Hai ba ngày cuối từ cổ họng khạc ra từng cục đờm khô.

Bình luận : Ban đầu cuộc đấu tranh diễn ra với bệnh lý ở phổi và ruột già, còn bây giờ thì khạc ra đờm, mủ.

Ngày 26 tháng 2. Ngày thứ mười chín.

Lưỡi vẫn chưa sạch hoàn toàn, nhưng cảm giác đói đã quá rõ, bụng cồn cào thèm ăn. Sau tám giờ tôi chấm dứt đợt nhịn đói bằng món nước cam tươi. Tình trạng sức khỏe rất tốt, trừ cảm giác đói ngấu, không cảm thấy gì khác. Kết thúc 18 ngày nhịn đói.

Bình luận : Có thể nói rằng, nhờ các đợt nhịn đói trước, nhờ hai lần giội nước lạnh lên người mỗi ngày, nhờ lối sống tích cực, tôi đã hoàn tất trọn vẹn đợt nhịn đói như đã định. Đã sút 12 ~ 15 kg thể trọng.

Ngày 27 tháng 2. Ngày chấm dứt đợt nhịn đói.

Tình trạng sức khỏe rất tốt, không mệt mỏi gì hết, cơ thể nhẹ bẫng như không trọng lượng. Tôi chờ đợi cảm giác đói ngấu, và từ 9^h00 – 10^h00 tôi ăn hết hai quả cam (100 ~ 120 gr).

14 giờ 20 – 14 giờ 45 – ăn một trái cam 120 gr.

16 giờ 55 – 17 giờ 12 – ăn cam.

Lúc 17 giờ – mắt sáng ra.

19 giờ 50 – 20 giờ 10 – ăn cam. Sau khi ăn cam cần súc miệng cho khỏi ghê răng.

21 giờ 40 – 22 giờ 07 – ăn cam.

Ngày 28 tháng 2. Phục hồi.

Tình trạng sức khỏe rất tốt. Thể trọng 73 kg.

Lúc 9 giờ – ăn hết 200 gr cà rốt. Hôm nay tôi sẽ ăn như sau : nước cà rốt, hai, ba giờ sau – nước cam, sau hai, ba giờ sau lại nước cà rốt và cứ thế (theo kiểu J. Worker).

Lưỡi trở nên sạch hơn, mắt sáng.

13 giờ 05 – 13 giờ 45 – ăn hai trái cam.

16 giờ 35 – 17 giờ 15 – ăn cà rốt.

19 giờ 30 – 20 giờ 10 – hai trái cam.

22 giờ – 22 giờ 30 – hai trái cam. Hôm nay tôi nhai cam lấy nước, bã thì nhổ đi. Hôm nay mọi việc diễn ra bình thường, tốt đẹp.

Bình luận : Kết quả đáng ngạc nhiên ở chỗ trước năm 1984 tôi cân nặng 100 kg. Tôi mất đi 27

kg trong vòng hai năm (các cơ, mô bệnh lý), với chiều cao 1,9 mét không phải là chuyện dễ. Hơn nữa tôi là người nhỏ xương. Hiện tại thể trọng của tôi dao động từ 84 đến 90 kg, khi nhịn đói rất khó sút cân. Ví dụ sau 5 ~ 7 ngày nhịn ăn mà trông tôi vẫn như thường.

Ngày 1 tháng 3 – phục hồi.

Hôm nay là ngày thứ tư của giai đoạn phục hồi.

8 giờ 35 – ăn hai trái táo.

10 giờ 30 – ăn ba quả mơ.

12 giờ 00 – ăn ba quả cam.

14 giờ 30 – 150 gr cà rốt và 200 gr cháo đại mạch.

Lúc 17^h30 tôi cảm thấy tức bụng, nặng bụng, mặc dù món cháo tôi đã nhai kỹ. Chỗ bên dưới tim cũng thấy nặng

20 giờ 05 – 20 giờ 30 – một trái táo và trái rưỡi cam.

Món cháo đến lúc này vẫn chậm tiêu hóa, cảm thấy như nó vẫn anh ách ở dạ dày; phải sau lần ăn cuối cùng tôi mới cảm thấy ruột làm việc (xuất hiện nhu động), bụng mới yên. Rõ ràng chưa nên ăn cháo, hoặc chỉ nên ăn rất ít, chừng 50 gr. Còn mọi chuyện đều bình thường.

Ngày 2 tháng 3 – phục hồi.

9 giờ 45 – hai muỗng cà phê mật ong.

10 giờ 15 – 10 giờ 45 – hai trái cam.

Hôm qua trước khi đi ngủ, trước mắt xuất hiện các vòng tròn sáng. Vòng tròn to, màu hồng hồng, các chớp sáng cũng màu hồng, rồi nghe trong đầu "tách" một tiếng, một khối màu hồng tóe ra. Tựa hồ có một công-tắc gì đó khởi động trong đầu, sau đó tất cả biến đi. Tôi như nhìn thấy một con voi đen.

12 giờ 10 – ba trái táo.

13 giờ 30 – 14 giờ – ăn 200 gr cà rốt và 100 gr bắp cải.

Kinh nghiệm : Ăn trái cây xong muốn khỏi bị ghê răng, hãy súc miệng !

16 giờ 20 – 17 giờ 00 – ăn 300 ~ 350 gr táo (lẽ ra nên ăn ít hơn).

20 giờ – 20 giờ 40 – hai muỗng cà phê mật ong.

21 giờ – hai trái táo.

Ngày 3 tháng 3 – phục hồi.

7 giờ 10 – hai muỗng cà phê mật ong. Thể trọng 73,5 kg.

11 giờ 15 – ba trái táo.

14 giờ – 14 giờ 45 – 300 gr cà rốt và 100 gr cháo đại mạch.

18 giờ 50 – 19 giờ 20 – 260 gr bắp cải.

22 giờ 30 – hai muỗng cà phê mật ong.

Ngày 4 tháng 3 – phục hồi.

7 giờ 10 – hai muỗng cà phê mật ong.

9 giờ 20 – hai trái táo.

13 giờ 00 – hai trái táo.

Buồn đi ngoài, đi ra rất nhiều phân.

16 giờ – ăn 250 gr cà rốt.

18 giờ 20 – ăn 200 gr bắp cải và 200 gr đậu. Tôi nhai chậm, cảm nhận vị ngon của thức ăn rất rõ.

Lúc 21 giờ đi ngoài ra khá nhiều phân, tuy hơi khô. Cần thụt bằng sữa pha chút dầu thực vật, tắm nước nóng và xoa dầu ô-liu toàn thân.

22 giờ – ăn hai thìa cà phê mật ong thật lâu, từng tí một. Lập tức cảm thấy nhu động ruột tốt hơn, thức ăn bữa trước nhanh chóng được đẩy khỏi dạ dày.

Ngày 5 tháng 3 – phục hồi.

10 giờ 30 – hai muỗng cà phê mật ong.

12 giờ – 12 giờ 30 – ba trái táo. Tôi tắm nước lạnh mà hoàn toàn không cảm thấy lạnh, mặc dù người không có mỡ (cái đói đã tiêu hết mỡ rồi). Tôi khuyên các bạn sau khi nhịn đói không nên tắm nước lạnh, vì nó sẽ kích thích ngay thể chất "Gió".

14 giờ 45 – ăn 100 gr cà rốt và gần 250 gr bắp cải. Không còn ghê răng sau khi ăn trái cây.

19 giờ 35 – ăn 70 gr của cải đỏ và 100 gr cà rốt.

21 giờ 15 – 21 giờ 45 – ăn 60 gr hạnh nhân với bắp cải.

Ngày 6 tháng 3 – phục hồi.

8 giờ 15 – hai muỗng cà phê mật ong.

10 giờ 05 – 10 giờ 20 – bốn trái táo.

12 giờ 35 – bốn trái táo.

13 giờ – nửa lít nước cà chua.

15 giờ – 0,2 lít nước cà chua.

15 giờ 20 – ăn 250 gr cà rốt, 70 gr củ cải đỏ, 100 gr khoai tây luộc.

20 giờ 10 – ăn 300 gr cà rốt và ngần ấy bắp cải.

22 giờ – đi ngoài, phân lỏng có màu nâu hồng (nước cà chua không được tiêu hóa).

23 giờ – bốn muỗng cà phê mật ong. Lẽ ra bây giờ không nên ăn gì cả. Giờ này còn ăn chứng tỏ chưa từ bỏ được thói quen ăn khuya.

Ngày 7 tháng 3 – phục hồi.

6 giờ 15 – đại tiện, phân rất tốt, mềm, có mùi dễ ngửi.

Kinh nghiệm : hàng ngày nên uống nước trái cây và nước rau, vừa uống vừa nhai như ăn, cơ thể sẽ không bị thiếu nước và phân sẽ bình thường.

8 giờ 50 – ba muỗng cà phê mật ong.

10 giờ 00 – gần 400 gr táo.

Từ đây bắt đầu ăn mạnh.

13 giờ 15 – nhai kỹ rồi nhổ bã 250 ~ 300 gr cà rốt.

14 giờ 15 – ăn năm quả trứng rán cộng với gần 200 gr bắp cải và 70 gr dưa leo tươi.

17 giờ 10 – nhai bắp cải và nhiều cà rốt.

19 giờ 30 – ăn 200 gr cà rốt và 300 gr bắp cải. Hiện thời mọi chuyện bình thường.

Bình luận : Tôi lại trở về với các thói quen cũ – lại xơi trứng tráng ! May mà ổn vì chúng được ăn kèm với cả đĩa rau. Ăn khuya sẽ kích thích thói quen bệnh lý và xóa bỏ kết quả nhịn đói. Bạn hãy nhớ kỹ điều đó.

Năm 1993.

Nhịn đói 22 ngày.

Từ 26 tháng 3 đến hết ngày 16 tháng 4

Đã được miêu tả cụ thể trong quyển sách *Niệu liệu pháp*, tập ba của bộ sách này.

Nhịn đói 3 ngày

Ngày 20 tháng 7. Ngày thứ nhất.

Do ăn uống không giữ gìn, một vài bệnh cũ tái phát, tuy ở dạng nhẹ hơn trước. Qua nhiều dấu hiệu, tôi cho rằng tôi bị bệnh do toxôplazma, và để hoàn thiện về mặt tinh thần, tôi quyết định thực hiện một đợt nhịn đói dài ngày mới. (Ý muốn là một chuyện, còn khả năng của cơ thể lại là chuyện hoàn toàn khác. Cần phục hồi dự trữ sức sống, sau đó hãy tiến hành nhịn đói dài ngày).

Tôi thực hiện động tác yôga và bắt đầu nhịn ăn.

Ngày 21 tháng 7. Ngày thứ hai.

Hôm nay đầu hơi nặng, còn tất cả bình thường. tôi làm việc nhà hơi nhiều – sửa sang lại căn nhà.

Tôi uống nước tiểu cô đặc và dùng nó xoa khắp người. Nước tiểu cô đặc có tác dụng làm sạch gan và túi mật.

Ngày 22 tháng 7. Ngày thứ ba.

Hôm nay trời rất nóng. Tôi làm mấy việc ở hai thành phố Novocherkat và Rostov, rồi đến Mariupoll theo sau gia đình. Những việc đó làm cho tôi mệt lử đến nỗi hôm sau tôi đành phải bỏ dở đợt nhịn đói.

Bình luận : Trong giai đoạn "hưng phấn ăn uống" bạn hãy cố gắng đừng thay đổi hoàn cảnh sống quá đột ngột, đừng làm những gì đòi hỏi sự căng thẳng bên trong. Stress do nhịn đói và stress do hoàn cảnh sẽ nhanh chóng khiến bạn kiệt sức, hết quyết tâm nhịn. Điều đó đã xảy ra với tôi.

Nhịn đói 16 ngày

Ngày 1 ~ 2 tháng 8. Ngày thứ nhất và thứ hai.

Tôi đi thẳng vào đợt nhịn đói không thèm chuẩn bị gì hết. Tôi uống nước tiểu. Từ 9 giờ sáng đầu óc bì bì, tôi thèm ăn, nhưng cố đấu tranh với bản thân. Tôi làm được nhiều việc.

Ngày thứ hai tôi muốn hoạt động nhiều và đã làm đúng như vậy. Tôi nhận thấy tóc trên đầu hình như dày thêm.

Bình luận : Sau thất bại hơn một tuần trước trong ý định nhịn đói dài ngày, lần này thử xem sao. Hoàn cảnh gia đình thuận lợi cho việc đó.

Ngày 3 tháng 8. Ngày thứ ba.

Lúc 22 giờ tôi thụt bằng nước tiểu, có phân đi ra.

Ngày 4 tháng 8. Ngày thứ tư.

Tôi làm việc hăng hái suốt ngày, tuy hơi mệt. Uống nước giếng. Chừng mười giờ tối tôi thụt bằng hai lít nước muối. Ra nhiều chất bẩn. Thụt lần thứ hai, ra ít chất bẩn hơn; lần thụt thứ ba bằng nước tiểu cô đặc, và đau bụng khá mạnh ở vùng gấp khúc của ruột già – đi ra một ít chất bẩn như bùn.

Ngày 5 tháng 8. Ngày thứ năm.

Lưỡi không bẩn lắm và miệng không có vị khó chịu. Hôm nay tôi cũng làm việc, nhưng ít hơn hôm qua. Thụt và uống nước tiểu. Cơ thể bắt đầu tự làm sạch, khi sắp đi ngoài, ruột già tự hoạt động. tất cả bình thường. Buổi sáng tôi chạy, tắm, dùng nước tiểu và muối xoa chỗ hói, sau đó xát bằng hành. Chịu đựng cái đói dễ dàng. Chất xỉ đi ra ít hẳn.

Ngày 6 tháng 8. Ngày thứ sáu.

Tôi chịu đựng cái đói dễ dàng – suốt ngày đi lại làm việc. Thụt bằng nước muối – đi ra nước đục. Lập tức tôi thụt bằng một lít nước tiểu cô đặc – không buồn đi ngoài lắm, tuy dạ dày hoạt động tốt. Đi ra chất nhầy màu xám sẫm. Thế là mình đang được làm sạch !

Ngày 7 tháng 8. Ngày thứ bảy.

Tôi chịu đựng cái đói dễ dàng. Hết mệt, khi đứng lên cũng không còn chóng mặt. Có cảm tưởng rằng tôi đi lại, làm việc trong trạng thái bình thường. Nhịn đói thế này thì quá ư dễ chịu và ích lợi. Lưỡi sạch, mức độ linh hoạt của cơ thể tăng dần, và điều đáng mừng là thắt lưng hết đau. Phải, cái đói quả là kỳ diệu, cần hiểu nó và vượt qua giai đoạn khó khăn nhất khi nhịn đói – việc thải chất xỉ.

Bình luận : Năm 1985, hồi tôi đọc trong sách, nói rằng một số người thường xuyên nhịn đói có khả năng chịu đói hết sức dễ dàng, thì tôi không thể hiểu nổi. Tôi hầu như luôn luôn lo sợ, phản đối việc nhịn đói. Nhưng dần dần, khi trong ý thức đã xóa bỏ được bệnh lý trường năng lượng, thủ tiêu được các mô biến dạng, thải ra được số lượng lớn chất xỉ, thì tôi cảm thấy tuy hàng tuần không ăn uống gì, tôi vẫn làm việc như thường, thậm chí với năng suất còn cao hơn khi có ăn uống. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi đã hiểu rằng quả thực có thể sống 2 ~ 3 tuần chỉ bằng nước lọc, nước tiểu mà không mệt mỏi, khó chịu gì hết. Song muốn vậy phải có công tác chuẩn bị chu đáo từ trước.

Ngày 8 ~ 9 tháng 8. Ngày thứ tám và thứ chín.

Tôi ra sông tắm – thật là thú vị, sảng khoái, tỉnh táo. Tôi thụt vài lần bằng nước tiểu cô đặc. Chúng gây ra đau bụng – chất xỉ tiếp tục được đẩy ra.

Tình trạng sức khỏe bình thường. Mắt hết đau, nhưng lưỡi trắng thêm.

Ngày 10 tháng 8. Ngày thứ mười.

Đang đêm tôi thức giấc vì đau nhói ở vùng gan; tôi hiểu rằng ổ bệnh ở gan đang bị "tóm cổ" – vậy là tốt. Sáng ra, sau khi thụt, đi ra một đám chất nhầy màu vàng, nhoáng mỡ, trông như rêu. Ban ngày hơi đau ở vùng tim. Nước tiểu có màu rất đẹp và vị không đậm lắm. Tôi tiếp tục làm việc.

Ngày 11 tháng 8. Ngày thứ mười một.

Có gì đó xảy ra ở sườn bên phải – chắc hẳn căn bệnh gì đó bị "xử lý". Sau khi thụt bằng nước tiểu pha với nước sắc lá cây, bắt đầu đi ra khá nhiều – chắc là pôlip hoặc khối u nào đấy dưới dạng chất lỏng màu vàng lổn nhổn. Sáng mắt kèm nhèm đầy dử – vậy là đầu óc được làm sạch. Chiều tối tôi bơi qua sông Donets hai lần (gần 300 mét).

Ngày 12 tháng 8. Ngày thứ mười hai.

Tôi mệt, bụng cồn cào từ bên phải, thèm ăn. Phải chịu đựng, tôi làm việc cả ngày, sau đó cảm thấy trống rỗng từ phía bên phải, tiếp đó tựa hồ phía đó có một vết thương lớn hở miệng. Chiều tối thì trở lại bình thường. Sau khi thụt, đi ra chất bẩn màu đen đáng sợ. Lưỡi bẩn.

Bình luận : Tất cả các cảm giác kể trên xuất hiện tùy thuộc vào kiểu bệnh lý và sự cục bộ hóa bệnh lý, và chứng tỏ sức sống đang tác động ở vị trí đó. Bao giờ bạn cũng nên cố chịu đựng một thời gian, sau đó sẽ được thưởng – bệnh tật bị "tóm cổ" đẩy ra khỏi cơ thể.

Ngày 13 tháng 8. Ngày thứ mười ba.

Sau khi thụt bằng nước muối, tôi đi ra rất nhiều chất xỉ như dầu mazút. Sườn bên phải lại hơi đau. Tôi thụt bằng 1,5 lít nước tiểu cô đặc, nhưng không đi ra thứ xỉ nào cả.

Bình luận : Dĩ nhiên nước tiểu cô đặc có tác dụng lôi cổ bệnh tật đẩy ra. Nhưng điều đó không có nghĩa là cứ bơm hàng lít nước tiểu cô đặc vào trong bụng. Khi cơ thể chưa chuẩn bị đẩy bệnh ra, thì sử dụng nước tiểu cô đặc với số lượng lớn cũng ít tác dụng. Bởi vậy chưa nên làm như thế, mà chỉ sử dụng từ 100 gr đến 500 gr nước tiểu cô đặc để thụt phòng bệnh mà thôi.

Ngày 14 tháng 8. Ngày thứ mười bốn.

Từ 8 ~ 9 giờ sáng đói, rất thèm ăn; sau đó tất cả qua đi. Sức khỏe khá hơn hẳn.

Ngày 15 ~ 16 tháng 8. Ngày thứ mười lăm và thứ mười sáu.

Tôi thụt. Vẫn đi ra nhiều chất nhầy, nhưng màu đã vàng nhạt như sữa. Tình trạng sức khỏe tốt, thỉnh thoảng nổi lên cơn đói, lưỡi sạch.

Ngày 17 tháng 8. Ngày chấm dứt đợt nhịn đói.

Tôi phục hồi bằng món táo, lê, xalát bắp cải, nước sắc lá cây pha chút mật ong, uống nước tiểu và buổi tối ăn bánh mì đen, nhai mấy nhánh tỏi.

Bình luận : Tại sao tôi nhịn đói 16 ngày ? Tại vì ngày 17 tháng 8 là trăng non – bắt đầu tuần trăng,

khởi động mọi chức năng của cơ thể, do đó đấy là lúc tốt nhất để chấm dứt đợt nhịn đói.

Ngày 18 tháng 8. Ngày phục hồi.

Tôi ăn rau, trái cây, bánh mì đen. Đi ngoài, lúc đầu ra chất nhầy, sau đó đi ra thức ăn sống (chưa tiêu hóa).

Nhịn đói 9 ngày

Ngày 30 tháng 11. Ngày thứ nhất.

Bắt đầu tuần chay, nên tôi quyết định nhịn đói. Nhiệm vụ số một là ngừng ăn. Muốn vậy, tôi tập động tác yôga Shankh Pracshalana. Đi ngoài ra nhiều phân. Tôi đi bộ một giờ rưỡi đến hai giờ, tắm bằng hai thứ nước nóng lạnh luân phiên - giội nước lạnh rồi lại giội nước nóng. Tôi cạo trọc đầu, dùng nước tiểu xoa đầu và đắp nước tiểu vào khăn mấ buộc vào đầu. Buổi tối tôi ngồi thiền với ý nghĩ rằng tóc sẽ mọc nhanh.

Ngày 1 tháng 12. Ngày thứ hai.

Nhiệm vụ số hai là khởi sự nhịn đói một cách nhẹ nhàng, hữu hiệu. Điều quan trọng là không cảm thấy đói và khô. Tôi không tắm nước lạnh, mà tắm nước nóng. Tiến hành thụt bằng nước tiểu trẻ con, đi ra vô số "cứt dê". Ban đêm lại đi ra nhiều chất nhầy.

Ngày 2 tháng 12. Ngày thứ ba.

Cả ngày hôm nay dễ chịu hơn hai hôm trước. Thoạt tiên tôi đi dạo, sau đó tôi ngâm mình trong

nước nóng, cảm thấy cơ thể ấm dần lên, tựa hồ năng lượng dồi dào cứ thế dâng trào. Tôi hiểu rằng đã đến lúc nên rời bồn tắm; nhưng vừa đứng lên thì mắt tối sầm, tất cả nhòe đi, cảm thấy buồn nôn. Tôi đi nằm, một lát thì trở lại bình thường. Tôi thụt, đi ra mấy đám chất nhầy màu xám, nhơm nhớp, khác lạ.

Ngày 3 tháng 12. Ngày thứ tư.

Tôi không buồn ngủ và ngủ ít. Ban ngày tôi ngâm mình hàng giờ trong nước nóng, sau đó giội nước lạnh. Tôi dùng nước tiểu thụt. Bắt đầu đi ra những thứ bệnh lý sâu xa : chất nhầy màu đen đen, nhơn nhớt. Hôm nay cảm thấy gan. Tình trạng sức khỏe tốt. Xoa bóp đầu 15 phút bằng nước tiểu.

Ngày 4 tháng 12. Ngày thứ năm.

Hôm nay cảm thấy tươi tỉnh hơn nhiều. Tôi tắm hơi, sau đó giội nước lạnh. Tôi dùng nước tiểu và muối mà xoa đầu.

Ngày 5 ~ 6 tháng 12. Ngày thứ sáu và thứ bảy.

Thời gian qua máu đã được bình thường hóa một cách đáng kể. Ví dụ kết mạc mắt hồng hẳn lên. Các khớp đã được làm sạch đáng kể; riêng nước tiểu vẫn đưa ra nhiều loại muối "bệnh hoạn" – vị của nó rất đậm (tôi đã nói , căn cứ vào vị của nước tiểu, có thể biết việc làm sạch diễn ra như thế nào. Nếu nước tiểu có vị đậm, tức là việc làm sạch đang diễn ra mạnh mẽ. Nếu nó nhạt như nước lã, chứng tỏ bạn đã được làm sạch). Tình trạng sức khỏe bình thường, tuy cơ

thể mỏi mệt. Đầu óc tỉnh táo, ý nghĩ rõ ràng. Họng khạc ra đờm và đi ngoài ra nhiều chất nhầy. Lưỡi phủ rêu trắng. Sau khi thụt, đi ra chất bẩn sâu xa từ vùng ruột thừa – đó là các cục cứng nhỏ.

Ngày 7 tháng 12. Ngày thứ tám.

Tối hôm qua, với sự trợ giúp của người nhà, tôi thực hiện được tư thế yôga "hoa sen sắp nở" – mức độ mềm dẻo của cơ thể chứng tỏ mô liên kết đang được làm sạch. Hôm nay sức khỏe bình thường, mọi việc diễn ra yên ổn, nhẹ nhàng. Chất nhầy đi ra ít hơn, nhưng lưỡi vẫn trắng; sau khi thụt có sỏi và chất nhầy màu đen đi ra.

Ngày 8 tháng 12. Ngày thứ chín.

Tôi có cảm giác gan đang được làm sạch. Sức khỏe bình thường. Sau khi thụt, nước đi ra hơi đục về cuối, chắc là mật; còn ruột già thì đã sạch. Vào lúc hơn năm giờ chiều, tôi quyết định chấm dứt đợt nhịn đói bằng cách uống cốc nước ấm pha hai thìa mật ong và ăn một trái táo.

Năm 1994

Nhịn đói 8 ngày

Sẽ miêu tả trong tập ba của bộ sách này.

Nhịn đói 14 ngày

Ngày 30 tháng 5. Ngày thứ nhất.

Khởi sự nhịn đói bằng động tác yôga Shankh Pracshalana.

Ngày 31 tháng 5. Ngày thứ hai.

Hai lần xoa ngày bằng nước tiểu cô đặc. Tình trạng sức khỏe bình thường. Đi ngoài một lần. Buổi chiều hơi đau bụng ở vùng rốn (cảm thấy ở đó có gì đó không ổn), rồi đau nhói ở vùng tim bên trái. Phải nói là tôi hay bị đau ở phía bên trái cơ thể : bàn chân trái, đầu gối trái, mấu chuyển bên trái, cổ tay bên trái. Trong ngày luôn có cảm giác đói.

Ngày 1 tháng 6. Ngày thứ ba.

Tình trạng sức khỏe bình thường. Đi ngoài, phân lỏng và đen đen như mazut. Bụng sôi. Tôi dùng nước tiểu cô đặc xoa khắp cơ thể chừng hơn nửa giờ, sau đó giội nước ấm. Tôi uống nước từ tính hóa ở dạng nóng – nó sẽ rửa cơ thể rất tốt.

Ngày 2 tháng 6. Ngày thứ tư.

Mấy ngày qua tình trạng có gì đó không ổn. Ban đêm ngón chân cái bên trái bị co giật, tim loạn nhịp, nhưng sáng ra mọi chuyện trở lại bình thường. Khó chịu duy nhất là đau mấu chuyển bên trái – chỗ khớp xương chậu. Thụt bằng nước tiểu cô đặc, đi ra nhiều chất bẩn. Hiện tại trong bụng phía bên trái có cái gì cứ giật giật. Tình trạng sức khỏe bình thường.

Ngày 3 tháng 6. Ngày thứ năm.

Tình trạng sức khỏe bình thường. Vùng khớp xương chậu bên trái vẫn bị đau. Khắp cơ thể, đặc biệt trong bụng phía bên trái có cái gì cứ giật giật. Tôi dùng nước tiểu cô đặc xoa bóp hai lần, kết quả tốt. Khi thụt, đi ra chất nước đục đen đen (gan đang được làm sạch).

Ngày 4 tháng 6. Ngày thứ sáu.

Tình trạng sức khỏe bình thường. Buổi tối thụt bằng nước tiểu cô đặc, đi ra chất đục (mật đang được làm sạch).

Ngày 5 tháng 6. Ngày thứ bảy.

Buổi sáng thực hiện xoa bóp – tất cả bình thường. Tự đi ngoài ra chất lỏng từ ruột già, tôi thụt một ít nước. Mãi nửa giờ sau mới buồn đi ngoài, đi ra một thứ như rong rêu màu nâu – chắc là một ổ bệnh mới hình thành. Sau đó tôi ngâm mình trong nước nóng.

Ngày 6 tháng 6. Ngày thứ tám.

Đi ngoài ra nhiều chất bẩn, đôi khi tự "són" ra. Thắt lưng bớt đau mỏi. Tôi tăng cường tập động tác lưng.

Ngày 7 tháng 6. Ngày thứ chín.

Tôi chán nản hết thảy, nhưng cố gắng tiếp tục. Thụt, đi ra một ít chất bẩn. Xoa bóp bằng nước tiểu cô đặc, uống nước từ tính và nước tiểu. Từ hôm qua nước tiểu có vị đắng và khét – chứng tỏ nó hòa tan chất xỉ.

Bình luận : Nhịn đói vào mùa hè gay go hơn vì cái nóng, cơ thể mệt mỏi nhiều, bệnh lý hoạt động mạnh hơn.

Ngày 8 tháng 6. Ngày thứ mười.

Các tĩnh mạch lồi lên ở chân tôi biến mất. Chỗ da rát bỏng ở cổ tay trái đã khỏi. Ngày mai, mùng

9 tháng 6, có trăng non, có lẽ tôi sẽ chấm dứt đợt nhịn đói. Khi cúi gập người, không cảm thấy đau ở vùng rốn, nhưng thể xác vẫn còn mập lắm, bụng vẫn còn nhiều mỡ.

Ngày 9 tháng 6. Ngày thứ mười một.

Tình trạng sức khỏe trung bình. Đi ngoài ra chủ yếu chất lỏng như mật.

Ngày 10 – 11 tháng 6. Ngày thứ mười hai, mười ba.

Sức lực tiêu tan nhanh chóng. Tôi bèn uống nước khoáng. Phải dùng ý chí cầm cự. Lưng còn hơi đau, nhưng đó là chuyện vặt so với kết quả chung.

Ngày 12 tháng 6. Ngày thứ mười bốn.

Vậy là tôi đã nhịn đói được 13 ngày rưỡi. Tôi bắt đầu chấm dứt đợt nhịn đói. Sau khi uống nước sắc lá cây pha với ba thìa mật ong, tôi đi ngoài ra nhiều chất lỏng màu đen có nguồn gốc mật-ruột. Làm động tác vặn lưng và "hoa sen" tương đối dễ dàng.

Ngày 13 và 14 tháng sáu tôi nằm mơ rất thú vị. Hai giấc mơ đó chứng tỏ diễn biến trong trường năng lượng của tôi như thế nào.

Giấc mơ thứ nhất.

Một con chó lớn đuổi theo tôi. Tôi chạy trên một chiếc cầu nhỏ về phía mọi người, miệng kêu : "Cứu tôi với !" Tôi thấy hai phụ nữ, một già, một trẻ, họ nhìn tôi và nhếch mép cười chê. Con chó đã đuổi sát nút. Tôi chạy như bay, và thấy hai chân của cô gái lại lông

lá như chân bò. Con chó đuổi kịp, đớp các ngón chân bên phải của tôi. Cảm thấy đau, nhưng không đau lắm. Tôi bèn dùng chân trái đạp mạnh vào mũi con chó. Nó kêu ăng ẳng rồi biến mất. (Giấc mơ này chứng tỏ sự tích cực hóa các vật ký sinh và việc đẩy chúng ra khỏi cơ thể).

Giấc mơ thứ hai.

Trước đây có người từng nói với tôi rằng nếu nhìn thấy đàn sếu bay thành hình mũi tên trên trời thì sẽ gặp may. Thế là tôi nằm mơ mình ngước mắt lên trời, và thấy đàn sếu bay như vậy. Tôi mừng rỡ reo lên : "May rồi !" và tỉnh giấc. (Giấc mơ này chứng tỏ các quan hệ nợ nần đã được cái đói giải quyết xong xuôi; tôi đã ở trong tình trạng chứa đựng các tình huống sống hoàn toàn khác trước).

Năm nay tôi đã nhịn đói một lần bảy ngày đêm (từ 20 đến hết ngày 26 tháng 8) và một lần 27 ngày đêm (vào dịp Tuần chay Giáng sinh – sẽ miêu tả trong tập ba bộ sách này). Sau lần nhịn đói cuối cùng, đề tài "cái đói" không làm cho tôi quan tâm nữa, cho nên tôi không ghi nhật ký nhịn đói.Tôi biết rằng khi mình đã quyết định nhịn đói, thì tôi sẽ thực hiện việc đó đến cùng, không chút do dự, hối tiếc nào cả. Chẳng hạn, không lưỡng lự kiểu : nhịn đói vào mùa đông thì lạnh, vào mùa hè thì tiếc lắm – đang có bao nhiêu thứ ăn được, mình lại đi nhịn ăn. Nếu thời kỳ đầu nhịn đói (năm 1985 ~ 1987) tôi theo lời khuyên nhịn đói mỗi tuần một lần, thì từ năm 1993, tôi chọn cách nhịn đói dài ngày hơn, để khởi động được những cơ chế

làm sạch, làm khỏe trong cơ thể. Có khoảng cách dài từ năm 1986 đến năm 1993, là do sau đợt nhịn đói 18 ngày năm 1986, tôi bị hư mất nhiều men răng. Tôi tìm mãi nguyên nhân, cho đến khi tìm thấy : đó là do ảnh hưởng của các loại thể chất, thể tạng, các mùa trong năm và các thứ thức ăn tới cơ thể người. Bây giờ cái đói không làm tôi lo sợ vì sự thiếu hiểu biết nữa; tôi kiểm soát quá trình ở bất kỳ giai đoạn nào – từ lúc khởi sự đến thời gian phục hồi.

Để kết luận, tôi miêu tả ý nghĩa của các giấc mơ trong thời gian nhịn đói. Bạn nên nhớ rằng giấc mơ phản ánh quá trình diễn ra trong dạng trường năng lượng của bạn.

Đấu tranh với bệnh tật

Nằm mơ thấy bạn bị tấn công, bạn chống đỡ, đánh lại. Phía tấn công có thể là động vật, người, sinh vật giả tưởng v.v...Thường là rắn, chó, mèo, người già, người không rõ mặt. Màu sắc trong mơ thường là màu đỏ, vàng sạm.

Chiến thắng (khỏi bệnh)

Bạn đánh đuổi được, vứt bỏ được, tránh thoát được, chiến thắng được trong mơ những gì mà bạn phải chống đỡ. Bạn tắm trong dòng nước trong lành. Bạn cười vui sướng trong mơ.

Các quan hệ nợ nần

Chẳng hạn nằm mơ thấy người đã khuất, những người từng rất gần gũi (vợ chồng đã ly hôn); những

tình huống xảy ra quan hệ nợ nần; cuối cùng cho thấy khả năng giải quyết các quan hệ nợ nần.

Thanh toán nợ nần

Trong mơ bạn gặp con nợ, sau đó cảm thấy nhẹ nhõm, hài lòng. Khóc, chia buồn vì việc tang trong mơ.

Thay đổi tốt đẹp trong số phận của bạn

Nhìn hoặc tìm thấy trong giấc mơ, những vật, những thứ đặc biệt làm cho bạn sung sướng, những thứ mà bạn thầm biết ý nghĩa riêng của chúng đối với bạn.

Phần 3

KHI BỊ CÁC BỆNH NÀO THÌ NÊN NHỊN ĐÓI?

Phần này tổng hợp những kiến thức thực hành đã tích lũy được trong quá trình áp dụng liệu pháp nhịn đói chữa bệnh.

NHỮNG BỆNH GÌ NÊN ÁP DỤNG LIỆU PHÁP NHỊN ĐÓI?

Những thầy thuốc trước đây sử dụng các phương pháp điều trị thông thường, sau đó thử dùng liệu pháp nhịn đói, ghi nhận thực tế rằng một đợt nhịn đói chữa bệnh có thể thay cho hàng loạt cách phòng bệnh-chữa bệnh , đồng thời bảo đảm hiệu quả còn cơ bản hơn ngay cả khi nó được tiến hành không có sự giám sát nào của thầy thuốc.

Thực tiễn áp dụng liệu pháp nhịn đói đã cho biết, những bệnh nào dùng liệu pháp nhịn đói thì tốt, ngày nào bệnh sẽ nặng thêm, cần bao nhiêu thời gian cho việc khỏi bệnh.

Cũng cần ghi nhận một thực tế nữa, là đa số bệnh nhân trước khi chữa bệnh bằng cách nhịn đói đã thử áp dụng các hình thức điều trị khác – như uống thuốc, xạ trị, phẫu thuật, xoa bóp, chiếu điện, châm cứu, thôi miên v.v...- đều không khỏi. Họ áp dụng cách nhịn đói như là cách cuối cùng. Thông thường đó là các bệnh như bệnh tim, ung thư, loét, viêm kết tràng,

suyễn, viêm khớp, nhiễm trùng, biến dạng vi khuẩn, da liễu. Tất cả các bệnh đó ít khi có thể chữa khỏi bằng cách thông thường. Song khi áp dụng liệu pháp nhịn đói, thì nhiều bệnh được chữa khỏi, hoặc đỡ hẳn.

Bác sĩ Mak Itchen có tập hợp các số liệu thống kê về việc áp dụng liệu pháp nhịn đói.

Khi bạn bị bệnh nặng và không tin vào khả năng của mình, bạn hãy tới bệnh viện điều trị bằng liệu pháp nhịn đói. Các trường hợp còn lại, bạn cứ việc nhịn đói và dần dần tích lũy được kinh nghiệm của chính mình mà không sợ gì cả.

Bảng thống kê của bác sĩ Mak-Itchen

Bệnh	Tổng số ca	Số ca khỏi bệnh hoặc đỡ	Không đỡ
Huyết áp cao	141	141	0
Viêm kết tràng	88	77	11
Rò trực tràng	67	64	3
Thiếu máu	60	52	8
Trĩ	51	48	3
Viêm khớp	47	39	6
Viêm phế quản	42	39	3
Bệnh thận	41	36	5
Rối loạn tâm thần	39	39	0
U lành tính	38	32	6
Táo bón	36	34	2
Bệnh gan	36	36	0
Bệnh tim	33	29	4
Bệnh vảy nến	32	28	4

Hen phế quản	29	29	0
Loét dạ dày và hành tá tràng	23	20	3
Giãn tĩnh mạch	23	22	1
Dị ứng	19	17	2
Eczema	18	15	3
Tiểu đường	14	14	0
Bệnh thận	12	12	0
Viêm xoang trán và xoang hàm	12	12	0
Bướu cổ	11	11	0
Chảy mủ	8	6	2
Bệnh lậu	8	8	0
Viêm tủy xám	8	8	0
Sỏi mật	7	6	1
Ung thư	5	5	0
Động kinh	5	5	0
Xơ cứng rải rác	4	3	1
Lao	2	2	0
Đục nhân mắt	1	0	1

1) Viêm khớp, thấp khớp và thống phong

Các mô xung quanh khớp sưng tấy và đau là dấu hiệu giai đoạn đầu của bệnh viêm khớp. Với sự tiến triển của bệnh viêm, khớp sẽ đau và khó cử động. Các cơ và dây chằng bị căng và co lại. Bệnh viêm phát triển phổ biến hơn cả ở phần sụn liên kết các đầu xương, dẫn đến phá hủy sụn và làm biến dạng khớp.

Bệnh viêm khớp là phần cuối của một quá trình bệnh lý tiến triển nhiều năm. Trước lúc bệnh này

tiến triển, người bệnh thường thấy đau ở khớp, mất ngủ, ăn không ngon miệng, rối loạn tiêu hóa và những dấu hiệu khác chứng tỏ rằng trong cơ thể có gì đó không ổn.

Những người bị đau cơ không rõ nguyên nhân, hơi khó cử động các khớp, có các cơn đau thần kinh tọa, thường thường hiểu sai về các dấu hiệu đó. Họ làm dịu các triệu chứng đi bằng cách uống thuốc, xoa bóp, ngâm mình nước nóng và tiếp tục cái lối sống làm cho quá trình bệnh lý nặng thêm.

Làm dịu triệu chứng hoàn toàn không có tác dụng loại trừ nguyên nhân gây bệnh, cũng không ngăn chặn được tình trạng mạn tính tiến triển đến mức tàn phế.

Nguyên nhân gây bệnh viêm khớp là sự buông lỏng cho mọi sở thích ăn uống dẫn đến tích tụ các chất xỉ trong cơ thể.

Không còn nghi ngờ gì nữa, cảm giác nóng hơi rát ban đầu dẫn tới sự thay đổi bất thường ở khớp là do trong máu và mô liên kết có các chất khác lạ tích tụ nhiều năm tháng trong một cơ thể yếu ớt. Các nạn nhân của bệnh viêm khớp đã ăn quá nhiều chất bột và đường – bánh mì, khoai tây, bánh ngọt, bánh rán, kẹo.

Để giải thoát hoàn toàn khỏi các bệnh phong thấp, viêm khớp, thần kinh tọa, thống phong, bất kể các bệnh ấy ở dạng nào, con người trước hết phải từ bỏ các thói quen làm suy yếu cơ thể, phải biết và trân trọng giới hạn khả năng tiêu hóa của cơ thể mình. Mọi thói quen không bình thường và mọi thói quen bình thường bị đẩy đến mức bão hòa, đều dẫn tới

bệnh tật. Đó là nguồn gốc mọi căn bệnh. Phần kết của căn bệnh là bệnh mạn tính và chết sớm.

Tiếp đó, cần tạo điều kiện cho cơ thể thông qua việc nhịn đói mà đẩy các chất xỉ tích tụ lâu năm, sau đó thay đổi thành phần hóa học của máu nhờ chế độ ăn uống đúng cách. Nếu làm được như vậy, kết quả sẽ kỳ diệu.

Không gì làm sạch cơ thể nhanh và tận gốc bằng nhịn đói. Không có bất cứ phương tiện nào khác đủ khả năng làm thay đổi nhanh chóng thành phần hóa học của cơ thể, đặc biệt là của máu và chất nội tiết. Nhịn đói sẽ làm nhẹ cơn đau khi bị bệnh viêm khớp và không có nguy cơ gây thêm bệnh mới như khi uống các loại thuốc theo quảng cáo là "vô hại".

Khỏi được bệnh viêm khớp mạn tính – đó là quá trình dần dần từ tình trạng ốm đau trở lại tình trạng khỏe mạnh. Nó bao gồm nhiều yếu tố : tuổi tác, thể trọng, mức độ lan rộng của bệnh, diễn biến của bệnh, dự trữ năng lượng sống, tính chất của các biến chứng hiện tại, nghề nghiệp. Tất cả các yếu tố đó quyết định mức độ và tốc độ lành bệnh. Người bệnh cần cố gắng ăn đường và tinh bột ít nhất.

Kỷ luật, quyết tâm chữa bệnh, dù phải kiêng thứ này thứ nọ, trong khi kết quả điều trị chưa rõ ràng, là điều cần thiết mới mong khỏi bệnh.

Các bệnh nhân viêm khớp hãy nhớ, khi bạn bắt đầu nhịn đói, cơn đau sẽ giảm ngay trong vòng vài hôm. Tiếp đó sẽ hết sưng tấy, các khớp bị biến dạng sẽ bắt đầu phục hồi. Khớp bị biến dạng càng nhiều,

thì thời gian nhịn đói càng phải lâu và chia ra nhiều đợt cho đến khi khỏi hẳn.

Các đầu dây thần kinh ngoại biên được chữa tốt bằng cách nhịn đói. Các bệnh nhân viêm thần kinh tọa, hư xương sụn trước hết sẽ khỏi đau.

Một bệnh nhân 30 tuổi, được chẩn đoán là "thoái hóa xương-khớp đùi-chậu", huyết áp cao và mập phì độ IV, được điều trị bằng phương pháp nhịn đói. Đợt nhịn đói đầu tiên, anh ta lần từng bước khi đi lại, vì đau khớp và vì quá mập. Chế độ đi bộ tăng từng ngày, đến ngày thứ 10 kể từ khi nhịn đói, anh ta phải đi bộ 15 km. Hết đau các khớp. Anh ta nhịn đói hai đợt nữa, tổng cộng giảm được 30 kg, huyết áp trở lại gần như bình thường. Anh ta nhịn đói thêm vài đợt nữa và khỏi hẳn bệnh.

2) Hen suyễn

Một số bác sĩ cho rằng những người bị hen suyễn dễ có xu hướng bị bệnh thần kinh. Họ bị sức ép tâm lý nặng nề gây căng thẳng bên trong, kết quả là làm cho cơ quan hô hấp hoạt động yếu và chậm, tạo cơ sở cho các thay đổi bệnh lý "bắt rễ" ở phổi. Bởi vậy cần tác động trước hết đến nguyên nhân chính của hen suyễn bằng cách nhịn đói.

Hen suyễn mạn tính dễ chữa bằng cách nhịn đói. Những bệnh nhân hen suyễn không thể nằm, chỉ ngồi mới có thể ngủ được, chỉ sau vài ngày nhịn đói (thường là 5 ~ 7 ngày) đã cảm thấy dễ chịu hẳn và có thể ngủ nằm.

Tùy mức độ nặng của bệnh hen suyễn, bệnh nhân được cho nhịn đói từng đợt ngắn 2, 5, 6, 7 ngày; đợt trung bình 15, 21 ngày; đợt dài 23 và 26 ngày.

Xin dẫn chứng vài ví dụ.

Bệnh nhân K., 41 tuổi, lái xe, bị bệnh vì các xung đột ở cơ quan và ở gia đình. Anh ta chán nản, rầu rĩ, cáu bẳn, mất ngủ. Một hôm, trong cơn xúc động, anh ta bỗng cảm thấy nghẹt thở. Miệng cứ há to như cá ngáp, máu dồn lên đỏ mặt, có cảm tưởng chết đến nơi. K. hoảng hồn, nhớ lại rằng anh trai của anh ta chết hồi 22 tuổi vì bệnh hen phế quản.

Từ bữa đó K. sống trong nỗi lo sợ. Rồi đến bệnh viện điều trị theo phương pháp nhịn đói. K. nhịn ăn 30 ngày. Đầu tiên còn bị vài cơn hen; trong thời gian phục hồi không còn bị cơn nào nữa; sau khi K. ra viện cũng vậy. Anh ta như người sống lại, phấn khởi, hết lo sợ. Các mâu thuẫn ở cơ quan và gia đình trước đây tưởng là không sao giải quyết nổi, giờ tự tiêu tan.

Bình luận : Quan hệ mâu thuẫn, xung đột – đó là biểu hiện rõ rệt sức ép tâm lý. Sức ép này với thời gian sẽ biến thành nỗi lo sợ làm cho năng lượng bị ứ đọng lại trong khu vực phổi. Cái đói sẽ thủ tiêu hoàn toàn sức ép đó, làm thay đổi nhân cách của bệnh nhân K. và bình thường hóa chức năng hô hấp.

Iu. Nikolaev kể về một bệnh nhân 64 tuổi mà trông như cụ già 80, lưng còng hẳn lại vì bị bệnh khó thở hành hạ. Bệnh nhân đó kể :

"Căn bệnh khốn kiếp ấy nó làm tôi quá khổ, nhất là vào mùa xuân, khi cần làm việc, thì tôi làm nghề trồng vườn mà. Mỗi khi cơn suyễn kéo lên, tôi gục ngay ở ngoài vườn. Đúng là có thể chết bất cứ lúc nào. Tôi đã chạy chữa bao nhiêu nơi mà bệnh không đỡ".

Trong thời gian nhịn đói, các cơn suyễn xảy ra hàng ngày, ông phải uống thuốc cắt cơn. Từ ngày thứ năm thì không lên cơn nữa, cũng khỏi dùng thuốc. Ông xuất viện trong tình trạng sức khỏe khá. Hơn một năm sau vẫn không bị lại. Ông ta thường xuyên nhịn đói ngắn ngày tại gia để phòng bệnh.

Bình luận : Lưng còng là biểu hiện bên ngoài của sức ép tâm lý. Kể lể bệnh tình là biểu hiện cảm giác bệnh lý, muốn làm người ta chú ý tới mình, thương mình, để hút lấy năng lượng của họ. Cái đói sẽ hủy diệt sức ép đó.

Hai ví dụ sau đây từ thực tế chữa bệnh của bác sĩ G. Voitovich chứng minh hiệu quả của phương pháp nhịn đói đối với những người sử dụng máy xông.

Một cháu bé sáu tháng tuổi bị viêm phổi, sau đó bị hen suyễn. Người ta chữa chạy cho cháu mười năm bằng các thứ thuốc men, máy xông và hoócmôn, mà chỉ làm cho bệnh nặng thêm với hiện tượng viêm phế quản mạn tính và đờm mủ. Gia đình tìm cách chạy chữa bằng đủ mọi phương pháp, như ăn chay, liệu pháp khí hậu, ngâm nước nóng; châm cứu, bấm huyệt; thể dục hô hấp, mà vẫn cứ phải uống thuốc và bệnh không đỡ. Cuối cùng đã cho cháu nhịn đói hai đợt, mỗi đợt mười ngày, ở bờ biển. Cháu khỏi hẳn bệnh.

Một bà bác sĩ 53 tuổi bị bệnh hen phế quản hơn hai chục năm. Việc chữa bệnh dẫn đến tình trạng lệ thuộc hoócmôn. Nhiều lần bà đã phải nằm viện vì cơn hen. Bà được khuyên áp dụng cách nhịn đói. Nhịn đói đến ngày thứ 17, bà vi phạm hướng dẫn, đi làm và mặc bộ quần áo bằng sợi tổng hợp. Hai hôm sau da bà bị dị ứng, nổi cục, rộp lên nhiều chỗ, ngứa ngáy khó chịu. Sau khi bà thay bộ quần áo ấy, dị ứng da mới biến mất trong ba ngày nhịn đói tiếp theo. Sau trường hợp đó, đợt nhịn đói chữa bệnh được kết thúc trọn vẹn ở ngày thứ 23. Trong nửa năm tiếp theo, bà còn nhịn đói hai đợt nữa và không phải uống các loại thuốc glucôcocticoit hoócmôn nữa. Trong vòng năm năm tiếp theo, bà làm bác sĩ và không phải uống thuốc hoặc khám bệnh một lần nào.

3) Vô sinh

Nhịn đói đã giúp cho nhiều phụ nữ có thai sau nhiều năm không có con.Trong số họ, nhiều người kể rằng họ bị rối loạn kinh nguyệt, kinh nguyệt ra nhiều, co giật, đi ra từng cục máu, đau vú hoặc các triệu chứng khác chứng tỏ rối loạn nội tiết tố, viêm buồng trứng, dạ con hoặc rối loạn thần kinh, buộc họ tháng nào cũng phải nằm bệnh vài ngày. Những người khác thì kể rằng họ bị viêm màng tử cung kèm theo khí hư ra liên tục. Các bệnh đó không cho phép họ thụ thai.

Những trường hợp như thế rất dễ chữa khỏi, và khả năng thụ thai được phục hồi hoàn toàn bằng sự nghỉ ngơi về thể lực, trí óc và sinh lý – bằng phương pháp nhịn đói. Cần nói thêm rằng họ sẽ không còn bị sảy thai, sẽ mang thai bình thường, khi sau đợt nhịn

đói họ ăn uống đúng cách, làm cho cơ thể không còn bị đầu độc.

Vô sinh tuyệt đối là hãn hữu ở nam cũng như ở nữ, và khi đó dĩ nhiên là phương pháp nhịn đói không giúp gì được.

4) Bệnh Becterep

Nhiều người xếp bệnh này vào loại bệnh thấp khớp. Đầu tiên bị viêm các khớp cột sống, sau đó khó cử động, các dây chằng và túi khớp bị xương hóa. Cột sống dần dần có dạng như "cái gậy tre".

Iu. Nikolaev kể về việc chữa khỏi căn bệnh đáng sợ này như sau :

Nhiều bệnh nhân bị bệnh Becterep mạn tính tới chỗ chúng tôi, họ mắc bệnh đã quá lâu, tất nhiên đã thử các phương pháp điều trị khác nhau, kể cả các đợt kháng sinh liều cao và các loại thuốc hoócmôn.

Áp dụng liệu pháp kiêng ăn (nhịn đói), bệnh người nào cũng đỡ hẳn; nhưng duy trì kết quả đó được bao nhiêu lâu còn tùy vào chế độ ăn uống và lối sống của họ sau đó.

Thường là một đợt nhịn đói sẽ khiến bệnh thuyên giảm ít lâu, sau đó bệnh tái phát, cho nên muốn duy trì kết quả, phải tiến hành vài đợt nhịn đói.

Đó trước hết là do khi mắc bệnh đó, cơ thể cứ dần dần từ bỏ các vị trí của mình, hạ thấp khả năng bù lại của mình. Muốn khỏi hẳn bệnh, phải khởi động cơ chế bù đắp theo chiều ngược lại. Dĩ nhiên việc đó đòi hỏi thời gian và phải biết cách hỗ trợ cho cơ thể.

Bệnh nhân L. L., kỹ sư vô tuyến, 55 tuổi, viết như sau :

Các dấu hiệu đầu tiên về bệnh này xuất hiện ở tôi từ hơn 15 năm trước. Thoạt tiên nằm trên giường mà cảm thấy bất tiện. Hai năm đầu tình trạng còn khả dĩ. Nhưng sau đó đốt sống cổ bị cứng lại (khó quay đầu), đau lưng, nhất là vùng thắt lưng.

Cả một thời gian dài các bác sĩ chẩn đoán là bệnh hư cột sống. Phải 12 năm sau mới xác định là bệnh Becterep. Thường xuyên tiến hành : xoa bóp, phép điện di, uống các loại thuốc (indometaxin, butadion, vontaren), liệu pháp thủy lý (ngâm mình trong nước).

Tất cả đều gần như vô hiệu. Đỡ được ít lâu lại nặng thêm. Xuất hiện dị ứng không chịu nổi thuốc, nhất là với indometaxin : nhức đầu, buồn nôn, gần như ngất đi.

Đến năm 1980 bệnh tình trầm trọng tới mức khi nào nặng thì nằm trên giường không thể trở mình; mỗi lần ho hoặc hắt hơi lại đau đớn vô cùng.

Rồi tôi được tin ở bệnh viện số 68 có Khoa chữa bệnh bằng liệu pháp nhịn đói, thế là tôi đến đó.

Tôi đã điều trị theo phương pháp này : năm 1984 – 21 ngày, năm 1985 – 24 ngày, năm 1986 – 20 ngày. Kết quả mỗi đợt điều trị đều rất tốt. Sau đợt thứ nhất, bác sĩ chuyên về bệnh thấp khớp cứ yêu cầu tôi phải tiếp tục uống indometaxin. Sau đợt thứ hai, chính vị bác sĩ ấy cho phép tôi "sống không phải uống thuốc

nữa, nếu bệnh không kịch phát". Rất may là cả năm sau bệnh không nặng, chỉ còn dấu vết là bắp cơ và các dây chằng khớp chóng mỏi, phải hạn chế cử động ở thắt lưng và cổ gáy.

Bạn thấy đó, ngay cả căn bệnh đáng sợ như thế mà cũng chữa được nếu kiên trì áp dụng phương pháp nhịn đói, một phương pháp tiêu diệt cơ sở thông tin-năng lượng của căn bệnh.

5) Bệnh giãn tĩnh mạch

Các chuyên gia về liệu pháp nhịn đói nhận xét rằng nhịn đói là phương pháp điều trị tốt nhất và thích hợp nhất đối với bệnh giãn tĩnh mạch, bệnh viêm nghẽn tĩnh mạch, nhất là nếu trước khi bắt đầu nhịn đói và sau đợt nhịn đói, người bệnh trong vòng vài ngày chỉ uống nước rau quả (như nước cà rốt, nước bắp cải, cà chua, củ cải đỏ, nước rễ cần tây, nước táo và các thứ nước trái cây khác). Cái đói không hủy hoại và không làm tắc nghẽn các tĩnh mạch như khi sử dụng các phương pháp điều trị khác. Nó chữa lành bệnh giãn tĩnh mạch và cả bệnh loét do hậu quả giãn tĩnh mạch gây nên. Nhịn đói giúp phục hồi trương lực của thành mạch, giảm thiểu kích thước của các tĩnh mạch và giảm đau.

Những bệnh nhân trẻ bị giãn tĩnh mạch thể nhẹ và vừa, sẽ nhanh chóng khỏi bệnh. Người già và bị giãn tĩnh mạch thể nặng, sẽ đỡ, còn muốn khỏi hẳn thì đòi hỏi thời gian nhịn đói dài hơn và sau khi nhịn đói chủ yếu phải ăn kiêng thức ăn có nguồn gốc động vật, đồng thời phải nhịn đói ngắn hạn mỗi tuần. Đi bộ và chạy chậm hỗ trợ việc chữa bệnh rất nhiều.

Trong mọi trường hợp nhất thiết đều nên sử dụng rau tươi và trái cây, cháo đại mạch, phải tập đi bộ và chạy chậm với thời lượng nhất định. Một chương trình như thế sẽ cho phép ngăn ngừa xuất hiện thừa nước trong cơ thể vì sử dụng quá nhiều nước, muối, đạm động vật; sẽ bảo đảm luôn luôn cải thiện và duy trì trương lực bình thường của thành mạch.

Giãn tĩnh mạch ở xung quanh hậu môn gọi là bệnh trĩ. Thông thường sau mỗi lần đại tiện, ở đó lại đau đớn và đôi khi chảy máu. Nhịn đói cho phép chỗ ấy được nghỉ ngơi, thậm chí có thể phục hồi hoàn toàn chức năng.

Nhịn đói kiểu niệu liệu pháp tạo điều kiện phục hồi nhanh tĩnh mạch hơn. Ở chỗ tĩnh mạch bị nghẽn nên đắp miếng gạc thấm nước tiểu bình thường và nước tiểu cô đặc.

6) Bệnh tăng và giảm huyết áp

Nhịn đói có ảnh hưởng mạnh tới tình trạng tuần hoàn máu. Khi dạ dày và ruột trống rỗng, ở khoang bụng sẽ không có gì cản trở tuần hoàn máu, và thành phần của máu sẽ được cải thiện. Hiện tượng ứ đọng ở vùng bụng và ở gan được loại bỏ. Cái đói tạo điều kiện phục hồi chức năng tuần hoàn mao mạch ở các bệnh nhân huyết áp cao.

Ở bệnh nhân bị tăng huyết áp, cái đói tác động tới triệu chứng cơ bản là huyết áp. Huyết áp sẽ được giảm đi trong vài ngày nhịn đói đầu tiên; và dù đã bị bệnh huyết áp cao từ lâu, sau 10 ~ 15 ngày nhịn đói huyết áp cũng sẽ trở lại mức bình thường.

Trong đa số trường hợp, cuối thời gian nhịn đói huyết áp sẽ tụt xuống dưới mức bình thường; trong thời gian phục hồi, huyết áp sẽ tăng lên tới mức bình thường. Để duy trì kết quả tích cực đó, cần thường xuyên thực hiện các đợt nhịn đói ngắn hạn – mỗi đợt ba ngày trong tháng hoặc 7 ~ 10 ngày trong mỗi quý.

G. Shellton dẫn chứng trường hợp huyết áp tâm thu giảm từ 295 xuống 115 trong ba tuần nhịn đói. Nếu sau khi nhịn đói, bệnh nhân theo chế độ ăn nhạt và ít chất đạm, thì huyết áp sẽ không tăng.

Nhịn đói chữa được bệnh huyết áp cao, cũng chữa được bệnh huyết áp thấp. Thực tế chứng minh rằng bệnh nhân huyết áp thấp khi mới nhịn đói có bị giảm huyết áp một chút, nhưng sau đó, ở giai đoạn phục hồi, huyết áp bao giờ cũng tăng lên cao hơn mức trước khi nhịn đói. Như vậy là nhịn đói có tác dụng bình thường hóa : huyết áp quá cao hoặc quá thấp sẽ được đưa trở lại bình thường bằng cùng một phương pháp nhịn đói.

Cần thừa nhận thực tế rằng huyết áp cao là khâu cuối cùng trong mắt xích nhân quả của tình trạng bệnh lý mà cơ thể trải qua rất lâu dài trước đó : mọi sự căng thẳng về tinh thần và thể lực.

Một trong các nguyên nhân chính gây bệnh là : ăn nhiều, ăn khuya, uống cà phê, trà, nghỉ ngơi không đủ. Ăn mặn sẽ làm bệnh huyết áp cao nặng thêm, vì nó giữ nước trong cơ thể.

Iu. Nikolaev kể trường hợp điều trị cho một bệnh nhân huyết áp cao 48 tuổi. Thoạt tiên ông ta cũng

điều trị như mọi người. Các loại thuốc như clofelin, geminton, adelfan v.v...không mấy hiệu quả. Huyết áp thường xuyên dao động trong giới hạn 160/110 ~ 140/90, kèm theo các cơn đau đầu nhẹ, đau mắt dù chỉ đọc một lúc.

Ba năm sau xuất hiện các cơn đau thắt ngực và ngày càng tăng tiến. Bác sĩ kê các loại thuốc mới, như ntrogliserin, nitrong, nitromazin, sustac, sidnofarm. Thuốc làm cho hết đau ở tim, nhưng gây hiệu quả phụ bằng các cơn nhức đầu ngày càng mạnh và chóng mệt.

Một năm sau các cơn tăng huyết áp xảy ra thường xuyên, huyết áp vọt lên tới 220/170. Sau đó ông ta bị nhồi máu cơ tim và được đưa vào bệnh viện. Bệnh án ghi thêm các dòng mới : bệnh thiếu máu cục bộ ở tim, xơ cứng tim vữa xơ động mạch, hội chứng suy nhược.

Ông ta được điều trị bằng phương pháp nhịn đói tại bệnh viện số 68 ở Moskva. Đến ngày thứ bảy, ông ta bắt đầu cảm thấy dễ chịu, không còn đau tim, huyết áp trở lại bình thường. Sau đợt nhịn đói, năng suất làm việc tăng lên, hết đau tim đau mắt, đầu óc tỉnh táo.

7) Các bệnh về mắt

Nhịn đói có tác dụng rất tốt đối với các bệnh về mắt. Trong nhiều trường hợp các khuyết tật của mắt được khắc phục hoàn toàn nhờ phương pháp nhịn đói. Đặc biệt dễ chữa khi mắt bị bệnh đục nhân mắt, tăng huyết áp kết mạc, thiên đầu thống và mụn chắp.

G. Shellton kể có trường hợp bệnh nhân bị mù một bên mắt (vì bệnh đục nhân mắt) đã sáng mắt trở lại sau khi nhịn đói 18 ngày. Các bệnh viêm kết mạc muốn chữa khỏi cần uống nước tiểu và nhịn đói. Bệnh cấp tính thì nhịn đói ngắn hạn, bệnh mạn tính thì nhịn đói dài hơn. Với bệnh thiên đầu thống, huyết áp cao bên trong mắt sẽ hạ dần sau hai, ba tuần nhịn đói. Nếu uống nước tiểu thì chóng khỏi bệnh hơn.

Những người bị bệnh tăng huyết áp giai đoạn đầu, trong thời gian nhịn đói và nếu ăn uống đúng cách sau đó, sẽ cải thiện được tình trạng của đáy mắt, thể hiện ở việc giảm co giật mạch và bình thường hóa huyết áp bên trong mắt.

8) Bệnh vàng da (viêm gan)

Đặc trưng của bệnh vàng da là sự tích tụ chất bilirubin (sắc tố mật) trong máu, trong các mô, nhuộm vàng da, màng nhầy và củng mạc mắt. Bệnh liên quan đến sự phá vỡ hồng cầu.

Nhịn đói và uống nước tiểu đem lại kết quả tốt khi chữa bệnh này.

9) Các bệnh dạ dày-ruột

Các bệnh dạ dày-ruột thường là do ăn uống không đúng cách hoặc do virus xâm nhập đường ruột gây nên. Viêm dạ dày, loét, viêm kết tràng và các bệnh khác gây đau đớn cho người bệnh, như đau quặn bụng, hoặc táo bón, hoặc ỉa chảy, hoặc đi ra chất nhầy, mủ v.v...

Điều trị bằng thuốc men thường kéo dài và ít hiệu quả, rất khó khỏi hẳn.

Người ta được biết rằng trong thời kỳ chiến tranh vệ quốc, thành phố Lêningrát bị phát xít Đức bao vây, dân chúng mặc dù bị đói khát, kiệt sức, song nhiều bệnh dạ dày-ruột đã tự khỏi. Ngày nay người ta vẫn áp dụng phương pháp nhịn đói. Một ví dụ :

" Tôi 42 tuổi, bị các bệnh : viêm túi mật, viêm tụy, viêm kết tràng, viêm dạ dày, viêm màng trong tử cung. Suốt 20 năm tiêm đủ thứ thuốc mà không khỏi các bệnh đó, lại còn tệ hơn, tức là tay, chân và tất cả các khớp đều đau. Khi tôi đọc sách của ông, tôi bèn áp dụng phương pháp nhịn đói. Tôi uống nước tiểu, nước lọc và mỗi ngày dùng nước tiểu cô đặc xoa bóp cơ thể hai lần. Nhịn đói vài ngày thì tôi đỡ hẳn đau, từ trưa đến tối cứ ngủ say như chết. Sau đó hết nhức đầu, khỏi đau tuyến tụy, đau gan và bụng dưới. Tôi nhịn đói có ba ngày thôi đấy. Vậy mà hết cả đau các khớp. Bây giờ xách một thùng nước nhẹ như chơi ".

Bình luận : Người phụ nữ này nên nhịn đói vài đợt nữa để tăng cường và củng cố hiệu quả chữa bệnh.

Trong các bệnh dạ dày-ruột thì bệnh loét là khá nguy hiểm. Ta hãy xét ví dụ để biết cách điều trị bệnh này bằng phương pháp nhịn đói thế nào cho đúng.

Viện sĩ A. N. Bakulev chỉ rõ khả năng lành bệnh nhanh chóng mà không một chút đau đớn, nếu áp dụng phương pháp nhịn đói để chữa bệnh loét dạ dày và hành tá tràng. Các vết loét ở người bệnh sẽ lành hoàn toàn sau 12 ngày nhịn đói.

Lịch sử bệnh loét dạ dày và hành tá tràng chứng tỏ rằng trước đó con người bị hưng phấn (triệu chứng

chính của việc kích thích quá mức chất sống "Mật"). Do không biết dùng lối sống và cách ăn uống điều chỉnh chất "Mật", nên cuối cùng dẫn tới hưng phấn, viêm, màng nhầy của dạ dày hoặc hành tá tràng cứ dày dần lên, tiếp đó là tới bệnh loét.

Quá trình đó rốt cuộc có thể phát triển thành bệnh ung thư.

Bất kỳ sự hưng phấn nào, không tùy thuộc vào việc nó xuất hiện trên bề mặt cơ thể hay ở lớp màng của ống tiêu hóa, sẽ lành bệnh nhanh hơn, nếu nó được để yên, đừng động tới nó. Không gì bảo đảm cho vết loét được yên bằng sự nhịn đói. Vì cái đói chấm dứt việc tiết dịch vị, dịch vị sẽ không còn tràn ngập bề mặt vết loét. Đa số trường hợp, chỉ cần nhịn đói ba ngày là đã chấm dứt việc tiết ra dịch vị. Một chút dịch vị nếu còn tiết ra sau đó thì cũng mang tính axít yếu. Bởi vậy cái đói nhanh chóng thủ tiêu nguồn gốc kích thích cục bộ : kích thích cơ học do các hạt thức ăn gây ra khi tiếp xúc với bề mặt bị kích thích; kích thích cơ học do sự co bóp của thành dạ dày gây ra khi nghiền thức ăn; kích thích hóa học do dịch vị gây ra. Khi đó sự lành bệnh diễn ra nhanh hơn hẳn. Nhưng việc nhịn đói sẽ còn có tác dụng sâu xa hơn, sẽ là cách điều trị hữu hiệu nhất, nếu nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp, có nằm nghỉ. Phải tiếp tục nhịn ăn cho đến khi mọi phản ứng đều chứng tỏ vết loét đã lành.

Tôi nhấn mạnh : phẫu thuật không đem lại sức khỏe. Nó không thể thủ tiêu nguyên nhân gây bệnh, mà khi chưa thủ tiêu nguyên nhân gây bệnh, thì sẽ không thể có sức khỏe thật sự.

Việc phục hồi sức khỏe thật sự có thể đạt được ở bất cứ giai đoạn tiến triển nào của bệnh, trừ khi nó đã tiến sang giai đoạn ung thư.

G. Voitovich đã giúp chừng 100 bệnh nhân bị bệnh loét dạ dày và hành tá tràng điều trị khỏi bệnh theo phương pháp nhịn đói. Ở tất cả các bệnh nhân trước khi điều trị, X quang đều cho thấy có ổ loét. Sau khi nhịn đói, chụp X quang cho thấy các ổ loét đã lành.

Các bệnh nhân chịu đựng cái đói về cơ bản là bình thường. Các cơn đau dạ dày chấm dứt ở ngày thứ 3 ~ thứ 5 kể từ ngày nhịn đói. Ở ngày thứ 15 ~ thứ 25 thì không một ai phàn nàn về những gì liên quan đến bệnh loét nữa. Tất cả đều khỏi bệnh, kể cả những ca đã bị nhiều năm.

Ví dụ, ông X., 52 tuổi, bị loét hành tá tràng 13 năm. Ông đã điều trị sáu năm liên tục ở trại an dưỡng, nhưng bệnh vẫn tái phát.Năm cuối cùng ông đau 120 ngày, trong đó 90 ngày phải nằm viện.

Sau đợt nhịn đói 15 ngày, vết loét đã thành sẹo và trong 14 năm sau đó bệnh không hề tái phát.

10) Viêm kết tràng

Trong bệnh viêm kết tràng mạn tính, chỗ viêm rõ nhất có thể nằm ở các phần khác nhau của ruột già.

Cả một thời gian dài, tình trạng có thể không rõ ràng. Người bệnh chỉ hơi cảm thấy tiêu hóa không bình thường, có lẽ là do táo bón hoặc khó tiêu chăng. Khi đi ngoài thấy phân lẫn chất nhầy, thì bệnh đã phát triển khá rõ; khi phân có lẫn một chút máu, thì bệnh đã khá nặng.

Mọi ca viêm kết tràng mạn tính đều đi kèm "hội chứng ruột già", nghĩa là rối loạn tinh thần trầm uất. Nếu xét đến bản chất của bệnh viêm kết tràng, thì ta sẽ không hề ngạc nhiên, tại sao người bệnh tỏ ra ủ rũ, bồn chồn lo lắng. 95% các ca viêm kết tràng mạn tính có táo bón. Táo bón nhiều năm buộc người bệnh trải qua những lần uống thuốc xổ, thụt, rửa ruột, mà chẳng bao giờ nghĩ rằng táo bón chỉ là triệu chứng dạng trường năng lượng của mình bị bệnh.

Tất cả các bệnh nhân viêm kết tràng đều phàn nàn tiêu hóa kém, chướng hơi, đầy hơi trong ruột, đôi khi thể hiện qua các cơn đau ruột, cảm giác đầy hơi và khó chịu. Thường thường kèm theo các cơn nhức đầu dai dẳng, hoặc đau đầu lúc dịu lúc nặng. Nhiều người phàn nàn các cơ ở vùng cổ gáy bị căng, cứng, thậm chí bị đau. Những người ấy thường là gầy gò, thiếu máu, kiệt sức, mặc dầu bệnh viêm kết tràng hoàn toàn không liên quan tới chế độ dinh dưỡng kém. Lưỡi thường nhiều rêu, miệng có vị khó chịu, hơi thở có mùi hôi. Ngay khi tống ra khỏi ruột già một khối lượng lớn chất nhầy, sẽ có thể buồn nôn; nhưng liền sau đó hết sức dễ chịu.

Bệnh viêm kết tràng đồng hành với việc tích tụ các sản phẩm tiêu hóa độc hại và các chất thải ở trong máu và bạch huyết.

Thay vì ăn kiêng, bệnh nhân viêm kết tràng nên làm sạch gan, sau đó nhịn đói. Nhịn đói kích thích; thúc đẩy bộ phận chuyển hóa có tham gia vào việc bài thải các chất độc của sự tiêu hóa, phục hồi các dây thần kinh bị suy nhược và cơ cấu tế bào. Nhịn đói

tạo điều kiện cho cơ thể phục hồi thành phần hóa học bình thường của máu.

Việc thụt bằng nước muối và nước tiểu cô đặc giúp cho quá trình lành bệnh viêm kết tràng. Các vụ thụt khác, dù thụt thuốc, ngược lại, đều có tính kích thích cao.

Cần biết rằng viêm kết tràng chỉ là một phần của sự kích thích và viêm màng nhầy của cơ thể; và nếu cái gì chữa lành bệnh viêm kết tràng, thì cái đó cũng sẽ chữa khỏi bệnh viêm ở các bộ phận khác trong cơ thể, như ở mũi, họng, bàng quang hoặc tử cung.

Tình trạng ỉa chảy là bệnh viêm kết tràng ngắn hạn. Nó không để lại hậu quả nghiêm trọng, và chỉ diễn ra trong một, hai đến vài ngày. Khi bị ỉa chảy, người ta thường không chú ý đến tình trạng của ruột. Người ta sử dụng thuốc chống ỉa chảy. Tình trạng này thường là sự kích thích ruột bởi thức ăn không thích hợp. Điều này rất đúng đối với trẻ em, nhưng nếu sự rối loạn này lặp đi lặp lại, sẽ xuất hiện hướng tiến triển thành bệnh viêm kết tràng mạn tính.

Các thứ thuốc diệt amíp, thụt thuốc (trừ thụt bằng nước tiểu) diệt giun sán – đều dễ dẫn tới viêm kết tràng và viêm trực tràng.

Viêm loét kết tràng là hậu quả của viêm màng nhầy kết tràng. Viêm kết tràng mạn tính dẫn tới làm dày và gây loét màng ruột già. Sẽ luôn luôn đúng, nếu nói rằng khi bệnh viêm kết tràng lần lượt trải qua các giai đoạn kích thích, loét, dày lên, thì nó sẵn sàng chuyển thành ung thư, táo bón.. nên nhớ, mọi

hình thức viêm mạn tính đều bắt đầu từ việc kích thích màng nhầy, sau đó tới viêm và loét. Nếu máu kém lưu thông ở ổ viêm loét, thì chỗ đó sẽ dày lên và chuyển thành ung thư. Về mặt nguồn gốc, kích thích không hề mang chút dấu vết nào của u ác tính; nhưng khi viêm loét kết tràng tiến triển, thì đã rất gần với ung thư.

Việc chữa bệnh viêm kết tràng mạn tính bằng phương pháp nhịn đói (đặc biệt là nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp) sẽ đem lại thành công ở mọi giai đoạn trước khi tiến triển đến lúc bắt đầu quá trình ung thư.

11) Bệnh sỏi mật và sỏi thận

Sức ép tâm lý giận dữ, ăn uống không đúng cách, lạm dụng những loại thức ăn giàu chất bột, không tập thể dục thể thao – là các nguyên nhân chính kích thích dạ dày-ruột và gan, dẫn tới việc hình thành sỏi. Không một ai có sỏi trong túi mật, nếu họ có thói quen sống lành mạnh. Người bị bệnh sỏi mật và bệnh sỏi thận thường bị các cơn đau dữ dội, nước tiểu lẫn mật, máu và mủ.

Chỉ có một cách phục hồi sức khỏe, đó là loại trừ nguyên nhân gây bệnh, phục hồi gan, sau đó thành phần bình thường của mật và việc uống nước tiểu sẽ "băm vụn" sỏi. Nhịn đói là bước đầu tiên đi tới kết quả đó.

Trong thời gian nhịn đói, khi thụt hàng ngày, ta thấy đi ra nhiều phân và nước có màu của mật. Như vậy là túi mật và ống dẫn mật được làm sạch, nhiều khi góp phần thải, đẩy sỏi (và cát) mật ra ngoài qua đường ruột.

Người bị bệnh sỏi mật trong thời gian nhịn đói, hàng ngày được khuyên nên nằm nghiêng bên phải với túi chườm chừng một giờ. Thủ pháp phụ này bảo đảm tải trọng tối đa cho túi mật. Để "băm vụn" sỏi thận và sỏi mật, người bệnh nên uống mỗi ngày 2 ~ 3 lần, mỗi lần 50 ~ 100 gr nước tiểu của chính mình.

Nhịn đói cho phép loại trừ sức ép năng lượng ở vùng gan và thận, là thứ dẫn tới hình thành sỏi. Chính vì vậy mà sau khi lặp lại đợt nhịn đói, thì không tái hình thành sỏi mật và hết viêm tuyến tụy, là hai bệnh thường đi liền với bệnh viêm túi mật và bệnh sỏi mật.

Nhịn đói cho phép chữa bệnh viêm thận, viêm túi mật, viêm bàng quang. Mủ được thải ra, mô lành bệnh. Nếu trong ba cơ quan ấy có sỏi, gây ra đau đớn, thì sau vài ngày sẽ bắt đầu đỡ đau. Trong nhiều trường hợp, sỏi sẽ bị "băm vụn", tan dần. Quá trình này sẽ được thúc đẩy mạnh hơn nếu người bệnh uống nước tiểu. Nếu bệnh nặng, thì cần nhịn đói 20 ~ 30 ngày, có buộc vải len thấm nước tiểu ở vùng thắt lưng, cho khỏi bệnh hẳn. Có khi phải nhịn đói vài đợt.

Sau khi nhịn đói, bệnh nhân cần có chế độ ăn kiêng (đã nói ở phần ăn uống).

Các bệnh nhân xin điều trị bằng phương pháp nhịn đói để chữa các bệnh khác nhau, thường phát hiện ra mình bị bệnh viêm gan ở ngày nhịn đói thứ tám ~ thứ mười. Họ không ngờ rằng họ lại có sỏi trong bàng quang và trong thận. Nếu cơn viêm lặp lại định kỳ, thì giữa hai đợt viêm, không cần điều trị gì cả, chỉ cần theo đúng chế độ ăn kiêng : nước rau quả,

nước sắc cây cỏ, xalát, trái cây và rau luộc (bắp cải, cà rốt, củ cải đỏ).

G. Voitovich kể trường hợp một bệnh nhân 46 tuổi có một cục sỏi to trong thận. Các bác sĩ yêu cầu mổ. Nhưng vì ông ta quá mập (nặng 140 kg), bị huyết áp cao, bệnh hư xương sụn, nên người ta khuyên ông trước khi mổ hãy nhịn đói một thời gian. Thế là trong vòng một năm ông nhịn đói ba đợt, mỗi đợt từ 25 ~ 30 ngày. Hai đợt cuối ông thực hiện tại nhà. Kết quả là cục sỏi lớn vỡ ra và được thải ra theo nước tiểu; thể trọng của ông trở lại bình thường, khỏi luôn bệnh huyết áp cao.

Bình luận : Bạn có biết, tại sao hình thành sỏi hay không ? Đa số chúng ta ăn uống giống nhau, nhưng chỉ một số ít người bị bệnh sỏi mật và bệnh sỏi thận. Để tạo ra sỏi và để sỏi to dần, phải có cái ổ trì trệ năng lượng, cái ổ này nảy sinh do sức ép tinh thần-cảm xúc. Các hạt vật chất bị hút vào ổ trì trệ năng lượng như mạt sắt bị hút bởi nam châm. Nhịn đói sẽ loại trừ ổ trì trệ năng lượng. Trong nước tiểu thì thường xuyên có những chất và điều kiện hòa tan sỏi.

12) Bệnh tuyến nội tiết

Trong thời gian nhịn đói, chức năng của các tuyến dưới đồi, tuyến yên và tuyến thượng thận được kích thích và bình thường hóa. Cái đói có tác dụng điều chỉnh và kích thích nhẹ hoạt động của các tuyến nội tiết. Bởi vậy, nhiều loại bệnh về các tuyến nội tiết được chữa khỏi bằng phương pháp nhịn đói. Nhiều ca bướu giáp tự khỏi, không cần phẫu thuật. Tillden nhận

định rằng bệnh Basedaux rất dễ khỏi nhờ phương pháp nhịn đói; còn bệnh bướu giáp nang và bệnh Addison thì khó khỏi hơn.

G. Voitovich có miêu tả trường hợp một nữ bệnh nhân 46 tuổi, bị bệnh bướu cổ độc tố giáp giai đoạn ba, bệnh túi mật, bệnh viêm dạ dày, viêm ruột, loạn nhịp tim, loạn thần kinh chức năng ..., thể trọng ban đầu 52 kg, đã nhịn đói ba đợt. Tất cả các triệu chứng bệnh đều biến mất.

13) Bệnh máu

Máu khi ta nhịn đói sẽ được thanh lọc khỏi tất cả những gì không cần thiết, thành phần sẽ trở nên hài hòa, kể cả yếu tố đông máu. Nhịn đói sẽ lọc máu hoàn hảo hơn các biện pháp lọc máu khác.

Bệnh thiếu máu ác tính được điều trị rất có hiệu quả bằng phương pháp nhịn đói. Bác sĩ Heii thông báo rằng trong số 100 bệnh nhân bị thiếu máu ác tính mà ông chữa bằng phương pháp nhịn đói, chỉ có tám ca không kết quả gì. Nhiều bác sĩ cho rằng bệnh thiếu máu ác tính chủ yếu là do ăn uống không đúng cách mà ra. Nhịn đói vài lần và sau đó ăn uống đúng cách thì sẽ khỏi bệnh.

Bệnh bạch cầu – là bệnh thừa các tế bào limfo trong máu. Người ta cho rằng bệnh này liên quan đến sự phá hoại các tế bào tủy và sự thay đổi trong các túi limfo. Bệnh này không thuốc gì chữa khỏi; trong khi phương pháp nhịn đói chữa được ngay cả các ca nặng. Đó là do cái đói tạo ra những thay đổi sâu xa trong cơ thể, có ảnh hưởng tốt (làm sạch và kích

thích) tới mô tủy và lá lách. Bên cạnh việc nhịn đói, nên kết hợp với tắm nắng và ăn uống đúng cách.

14) Bệnh ở các cơ quan hô hấp

Bệnh ở các cơ quan hô hấp rất dễ khỏi nhờ phương pháp nhịn đói. Cảm cúm và dị ứng trong mọi trường hợp đều khỏi, mặc dù trong vài ngày đầu nhịn đói chất nhầy, đờm dãi có thể đi ra nhiều hơn.

Nhịn đói cũng rất có hiệu quả điều trị bệnh viêm xoang hàm có mủ kèm theo bệnh hen phế quản u xơ họng.Trong đa số trường hợp, các polip tự tiêu tan, mủ không còn chảy ra nữa.

Khi nhịn đói, do tăng cường hoạt tính của các men, mà tăng khả năng hủy diệt các màng của vi khuẩn. Khi vi khuẩn gây bệnh tập trung ở những vị trí khó tới trong cơ thể người (trong xoang hàm,các ổ nang hóa v.v..), thì khi nhịn đói, sự nhiễm trùng đó nhất định sẽ nặng lên dưới dạng áp-xe tuyến mồ hôi, viêm tai giữa, viêm xoang hàm, viêm hạnh nhân mạn tính v.v... và sốt. Khi đó không cần dùng thuốc gì cả. Nhiệt độ sẽ trở lại bình thường sau vài ba ngày. bệnh sẽ khỏi hoàn toàn.

15) Bệnh viêm mũi mạn tính

Bệnh này xuất hiện là do chất nhầy tích tụ trong khoang mũi nhiều năm. Chất nhầy đó bị khô đi do mất nước, bị vi khuẩn phân hủy, dẫn tới việc tạo thành ổ mủ và viêm. Quá trình đó gọi chung là sự nhiễm độc máu, là nguyên nhân cơ bản của mọi dạng viêm màng bên trong các cơ quan có khoảng trống của cơ thể người.

16) Các pôlíp mũi

Các polip trong mũi tự tiêu tan, màng nhầy được phục hồi nhờ việc nhịn đói. Bệnh viêm xoang mũi ở một số ca khỏi khá nhanh, ở một số ca khác đòi hỏi thời gian nhịn đói lâu hơn.

17) Bệnh da liễu

Bác sĩ G. Shellton cho biết có hàng ngàn ca bệnh da liễu được chữa khỏi bằng phương pháp nhịn đói. Ví dụ các mụn trứng cá và các bệnh da liễu thông thường chỉ cần dưới hai tuần nhịn đói. Bệnh da liễu nặng, dạng ekzema, thì cần nhịn đói dài hơn – đến 3 ~ 4 tuần. Ví dụ, một bệnh nhân nữ viết :

" Tôi uống nước tiểu trong, hai lần nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp – năm ngày và bảy ngày. Tôi cảm thấy rất dễ chịu, chỉ thấy tim đập rất mạnh vào ban đêm. (Tim đập loạn nhịp là hiện tượng thường thấy ở giai đoạn nhiễm axít tăng tiến – do cơ thể bị nhiễm độc). Sắc diện lúc nhịn đói trông khá hơn lúc nào hết. Trên mặt ít mụn trứng cá dần, chúng làm khổ tôi từ năm 12 tuổi. Các vết thương nhanh chóng lành lặn. (Đó là kết quả tăng khả năng miễn dịch nhờ nhịn đói). Tháng trước, tất cả các người quen của tôi đều bị cảm cúm lâu và nặng. Tôi lây bệnh và bắt đầu khó chịu lúc bẩy giờ tối. Tôi bèn uống một cốc nước tiểu trước khi đi ngủ. Sáng dậy tất cả trở lại bình thường.

Tôi đọc tập một bộ sách của ông năm 1994. Tôi theo đó làm sạch ruột. Vài hôm sau đi ra rất nhiều chất nhầy. Một lần tôi phát hoảng, vì đi ra một sợi

chất nhầy dài tới 60 ~ 70 centimet dày và dai trông như polietylen vậy. Đi ra rất nhiều u phân.

Tôi làm sạch gan năm lần. Đi ra hàng trăm cục sỏi nhỏ và rất nhỏ. Có một viên sỏi to, 1,5 x 2,3 centimet, màu xanh xanh vàng vàng, nửa trong nửa đục. Khi tôi bắt đầu uống nước tiểu và ăn nhiều xalát trộn dầu thực vật, tôi cảm thấy gan lại được làm sạch. Ban đêm tim đập mạnh. Đi ra mấy cục sỏi nhỏ ".

18) Bệnh ekzema và bệnh vẩy nến

Đa số bệnh da liễu xuất hiện là do cơ thể tích tụ quá nhiều chất độc, chất xỉ. Một số bệnh là do uống các loại thuốc có chứa chất thạch tín, thủy ngân, iốt, kali v.v...Một vài hình thức da bị kích thích là do tiêm chủng. Mọi trường hợp muốn khỏi bệnh đều phải loại trừ nguyên nhân, mà việc đó thì không thứ thuốc bôi nào làm được.

Mọi bệnh ngoài da, kể cả trường hợp ekzema tệ hại nhất, được khuyên nên thường xuyên tắm nước ấm, còn tốt nhất là xoa da bằng nước tiểu.

Mọi trường hợp phát ban, cần chú ý ăn kiêng. Người ta thường ăn quá mức cần thiết. Thừa chất bột và đường trong thức ăn sẽ để lại nhiều cái hại. Đa số lại kết hợp các thức ăn với nhau không đúng cách, ví dụ ăn chất bột kèm với thức ăn giàu đạm; như thế là đủ để gây rối loạn tiêu hóa và viêm da.

Bệnh da liễu đòi hỏi phải làm sạch cơ thể một cách triệt để, muốn thế, một lần nhịn đói chưa thể giải quyết xong. Trong vòng 2 ~ 3 năm, cần thực hiện vài ba đợt nhịn đói 20 ~ 30 ngày.

19) Bệnh ma túy, nghiện rượu

Nhịn đói sẽ giúp người bệnh thoát khỏi sự lệ thuộc vào rượu và chất ma túy. Khi nhịn đói sẽ không hề có hội chứng cai nghiện. Dưới đây là một ví dụ trong thực tế chữa bệnh của G. Voitovich.

Anh B, 42 tuổi, ở thủ đô Kiev (Ucraina), nghiện ma túy, kể với tác giả và bác sĩ điều trị, rằng sau đợt nhịn đói đầu tiên, anh tới gặp nhóm bạn ghiền ma túy, ngồi bên họ cả buổi tối mà không hút hít gì hết, khiến đám "bạn"của anh hết sức ngạc nhiên. Sau đó, một người trong bọn, 34 tuổi, theo gương anh. Họ có thể tự điều trị bệnh ghiền ma túy bằng cách nhịn đói ở gia đình, nên nhớ rằng khó khăn nhất là ngày nhịn đói đầu tiên. Và rất không nên ngồi cạnh đám con bệnh ghiền ma túy, sau khi đã khỏi bệnh đó.

Như vậy là không cần dùng thuốc lâu dài, đôi khi không dẫn đến kết quả gì, người bệnh chỉ cần nhịn đói đã có thể thoát khỏi căn bệnh đáng sợ - ghiền ma túy, nghiện rượu. Hai bệnh này thường dẫn tới bệnh tâm thần và rất nguy hại cho xã hội. Nhịn đói sẽ giúp con bệnh trở lại làm người có ích.

20) Bệnh viêm thận

Viêm thận là bệnh mạn tính. Nó dễ dàng được chữa khỏi bằng cách nhịn đói, ăn uống đúng cách và chế độ vệ sinh. Việc đó phải được tiến hành trước khi bệnh viêm thận tiến triển đến giai đoạn hết bề cứu chữa.

Với bệnh viêm thận, nên nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp. Thời gian nhịn đói có thể từ hai ngày đến ba tuần. Tình trạng của thận được cải thiện nhanh chóng. Những triệu chứng nhiễm độc nước tiểu, như nhức đầu, chóng mặt, tiểu tiện nhiều lần và số lượng nhiều, đổ mồ hôi, nhanh chóng biến mất ngay đêm đầu tiên. Nước tiểu có màu và mùi bình thường, tất cả chứng tỏ sự phục hồi bài tiết bình thường.

Sự phục hồi thận sau khi nhịn đói sẽ đầy đủ, nhanh chóng và hiệu quả hơn, nếu kết hợp với chế độ ăn uống chừng mực : chỉ ăn rau quả; không ăn chất bột (khoai tây, bánh mì) và đường tinh chế (kẹo, bánh ngọt, xirô); không ăn chất đạm (thịt, trứng, cá, phó mát), không ăn chất béo (mọi loại dầu). Các thứ kích thích thận, như hành, tỏi, mù tạc, củ cải... cần được loại bỏ khỏi khẩu phần. Rượu, trà, cà phê, ca cao, sô cô la đều có hại cho người bệnh viêm thận. Cũng không nên uống nhiều nước. Bữa ăn cuối cùng trong ngày không nên muộn hơn 16 giờ. Sáng sáng nên uống 100 gr nước tiểu của mình.

20) Các khối u lành và ác tính

Việc tích cực hóa hoạt động của bộ máy di truyền nhờ phương pháp nhịn đói sẽ cho phép hủy diệt các mô có bệnh, các ổ nhiễm trùng, và các khối u. Các khối u lành tính trên da – các u nhú, nếu không lớn, sẽ tự tiêu tan trong mươi ngày nhịn đói đầu tiên. Một số u mỡ tiêu tan nhanh ngay trong đợt nhịn đói thứ nhất. Các khối u khác có vỏ bọc chắc

chắn, sẽ giảm dần kích thước, song vẫn không tiêu tan hoàn toàn ngay cả sau vài ba đợt nhịn đói. Tuy nhiên có một điều chắc chắn là khối lượng và số lượng các u mỡ ấy sẽ không tăng sau khi nhịn đói. Các khối u lành tính ở vú và tử cung phụ nữ tự tiêu tan thường ở đợt nhịn đói thứ hai, khi thời gian nhịn đói đạt tới cơn nhiễm axít thứ hai. Hiệu quả sẽ tăng lên khi nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp. (Một số bác sĩ bên cạnh phương pháp nhịn đói, còn kết hợp phép "chiếu xạ từ trường" để khối u tiêu nhanh hơn).

Việc điều trị các bệnh ung thư đòi hỏi các đợt nhịn đói kiên trì và dài hạn hơn. Rất nhiều điều tùy thuộc vào sự tiến triển của bệnh tới giai đoạn nào và sự điều trị trước đó. Nếu bệnh ở giai đoạn đầu, bệnh nhân chưa qua phẫu thuật, chưa chiếu xạ, xạ trị, chưa uống thuốc giảm đau, thì kết quả sẽ chắc chắn hơn. Nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp và theo kiểu nhịn luôn cả uống đều thích hợp. Nếu khối u ác tính sau khi nhịn đói không tiêu đi, thì chí ít nó cũng sẽ chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Kết hợp với nhịn đói, nên chuyển sang chế độ ăn uống mới, chấm dứt hoàn toàn việc ăn chất đạm động vật – thịt, cá, trứng, phó mát, sữa, đường, bánh mì sử dụng bột nở, dầu mỡ.

Nếu nhịn đói kiểu thông thường ít tác dụng (đối với khối u ác tính), thì cần áp dụng kiểu nhịn ăn kèm luôn nhịn uống. Giữa hai đợt nhịn đói, hãy uống nhiều nước củ cải đỏ (mỗi ngày một lít trở lên), để ngăn chặn khối u tiến triển.

21) Khối u di căn trong dạ dày

Dùng phương pháp nhịn đói chữa trị khối u đã di căn trong dạ dày sẽ cho kết quả tích cực, nếu bệnh nhân hoàn toàn theo đúng phương pháp và tuyệt đối tin tưởng rằng mình sẽ khỏi. Thông thường các trường hợp đó, bác sĩ yêu cầu phẫu thuật, nhưng điều đó không giúp gì trong việc ngăn chặn di căn lan tràn. Dưới đây là ví dụ về việc điều trị bằng phương pháp nhịn đói.

Ngày 10 tháng 2 năm 1995 ở Trung tâm chẩn bệnh thành phố Nizhegorod, người ta phát hiện trong dạ dày bệnh nhân tên F. một khối u có kích thước 2- 2,5 centimet với di căn trong phạm vi dạ dày.

Các bác sĩ đề nghị lập tức phẫu thuật để cắt bỏ khối u, nhưng tôi đề nghị tiến hành chất dinh dưỡng trị theo phương pháp của G. P. Malakhov. Bệnh nhân F. quyết định theo ý kiến tôi và bắt đầu điều trị.

Các việc cần thực hiện như sau :

1) Làm sạch ruột già và gan theo phương pháp của Semenov và Malakhov;

2) Nhịn đói trong vòng một tuần, uống nước tiểu và nước lọc cách nhật;

3) Làm sạch ruột già và gan bằng nước tiểu cô đặc trong những ngày trăng tròn;

4) Xoa bóp bằng nước tiểu cô đặc trong vòng 1,5 ~ 2 giờ;

5) Loại khỏi khẩu phần ăn các món như thịt, đồ hộp, muối, đường; chuyển sang chế độ sử dụng thức

ăn có nguồn gốc thực vật và uống nước rau quả được trồng tại địa phương;

6) Nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp ba ngày một tuần, tuần thứ hai nghỉ, tuần thứ ba nhịn đói cả tuần; nghỉ hai tuần, rồi nhịn đói 17 ngày.

Sau hai đợt nhịn đói, khối u giảm kích thước, chiều cao còn 1 cm, nhưng chiều dài lại tăng thêm, thành 4 cm. Các bác sĩ lại cương quyết đòi mổ dạ dày để cắt bỏ khối u.

Suốt thời gian vừa qua, bệnh nhân F. uống nước tiểu của một cháu bé dưới 10 tuổi.

Cần tắm hơi, tốt nhất 2 ~ 3 lần mỗi tuần.

Bệnh nhân F. là một người có ý chí. Bên cạnh việc điều trị theo quy định, anh ta dành ra mỗi ngày 1 giờ cho việc chạy, và thường chạy mỗi ngày 15 ~ 20 km; ngày ngày tắm sông, làm vườn, chẻ củi.

Ngày 16 tháng 9 năm 1995, F. tới khám bệnh tại bệnh viện Semashko của tỉnh. Khối u đã biến mất, di căn không có. Bệnh túi mật, đau tim, trĩ và nhiều bệnh nhỏ nhặt khác của F. cũng khỏi luôn một thể.

22) Ung thư cổ tử cung

G. Voitovich có miêu tả việc điều trị cho một phụ nữ 43 tuổi bị ung thư cổ tử cung giai đoạn IV. Điều trị bằng phương pháp thông thường không kết quả. Sau khi nghe nói chuyện về phương pháp nhịn đói, chị ta bắt đầu tự chữa bệnh cho mình theo phương pháp này.

Trước khi nhịn đói, da của chị màu tái xám, vàng ệch; thể trọng ban đầu dưới mức chuẩn. Sau đợt nhịn

đói thứ hai, màu da đã trở lại bình thường. Khi ăn uống trở lại, chị ta đã lấy được thể trọng đạt mức chuẩn. Bệnh của chị khỏi dần, cuối cùng khỏi hẳn. Nay chị vẫn nhịn đói định kỳ mỗi năm hai, ba đợt, mỗi đợt khá dài (tới 35 ngày), trong thời gian nhịn đói vẫn đi làm đều đặn và cảm thấy sức khỏe hoàn toàn bình thường. Thể trọng không giảm, màu da bình thường.

23) Ung thư vú

Các chuyên gia điều trị bằng phương pháp nhịn đói thường xuyên quan sát, trong thời gian nhịn đói các khối u ở ngực, tử cung, khoang bụng, ở chân và các chỗ khác tiêu tan đi như thế nào. Một số khối u biến mất sau thời gian rất ngắn, một số khác chậm hơn. Ví dụ :

"Tôi 40 tuổi. Tháng 4 năm 1994, tôi đi khám bệnh, chẩn đoán vú bên trái bị ung thư, phải cắt bỏ. Sau đó vú bên phải cũng có cục cứng.

Tháng 1 năm 1995, tôi mua bộ sách "Chữa bệnh không dùng thuốc" của ông và phấn khởi hẳn lên. Tôi bắt đầu làm sạch cơ thể. Áp dụng niệu liệu pháp.

Từ tháng 1 đến tháng 12, tôi đã hai lần làm sạch ruột, năm lần làm sạch gan (bằng nước chanh và dầu ô-liu); hàng ngày tập thể dục, rửa mũi, mắt, tai; uống nước tiểu. Nhịn đói 1, 3, 5 ngày.

Tôi nhịn đói và uống nước tiểu khá dễ dàng, nhưng không thể quá năm ngày (thể chất tôi thuộc loại Gió). Tháng 1 cân nặng 68 kg, sau năm lần nhịn đói còn 49 kg. Hiện nay cân nặng 56 kg. Tôi ăn rau và cháo.

Kết quả của tôi như sau : thân hình trở nên cân đối; linh hoạt, nhẹ nhõm; tôi tin tưởng và khao khát sống; bệnh vẩy phấn đầu (nhiều gầu) làm khổ tôi 40 năm, nay đã khỏi hẳn, tóc không rụng nữa. Tuần lễ uống nước tiểu buổi sáng đã làm tiêu tan u cơ; khi làm sạch gan đã thải ra rất nhiều cục glisêrin và các chất thải gớm ghiếc khác. Năm nay tôi không bị cảm cúm lần nào, thật là điều chưa từng có".

Bình luận : Người ta tin tưởng giao phó cái quý nhất của mình là sức khỏe vào tay bác sĩ và kết quả là mất một bên vú, mất sức khỏe. Họ đành phải nghĩ bằng cái đầu của mình và làm theo lời khuyên dựa trên các quy luật cấu tạo, phát triển và hoạt động của cơ thể, nhờ thế mà khỏi bệnh. Thật là kỳ diệu !

24) Saccôm phổi

G. Voitovich kể về việc dùng phương pháp nhịn đói điều trị cho một nữ bệnh nhân 43 tuổi, bị bệnh saccôm phổi giai đoạn III. Do sử dụng trong một thời gian dài liệu pháp hoócmôn và azotiaprin, chị ta bị nhiều biến chứng nghiêm trọng (như mặt sưng phù và mọc nhiều lông). Chữa bệnh bằng phương pháp nhịn đói trong vòng năm năm đã khỏi mọi biến chứng và phục hồi hoàn toàn sức khỏe. Hầu như chị ta không cần sử dụng bất cứ loại thuốc nào nữa.

25) Bệnh béo phì

Béo phì là một bệnh do hoạt động bình thường của cơ thể bị rối loạn hoặc sai lệch, mà một trong những sai lệch chính là ăn quá nhiều trong khi tiêu thụ năng lượng lại ít; có khi là việc ít sử dụng mỡ từ

đề-pô như nguồn dự trữ năng lượng, và cuối cùng là do thể tạng (thể chất "Nhầy") . Ví dụ :

"Tôi bám lấy bộ sách "Chữa bệnh không dùng thuốc", lòng tràn đầy hi vọng. Đầu tiên tôi làm sạch ruột. Không thấy phân. Tôi thụt bằng nước tiểu cô đặc, song vẫn không rửa sạch được ống tiêu hóa. Sau khi thụt, đi ra chất nhầy màu đen, màu vàng sậm, đôi khi hôi thối. (Đó là lượng mật lâu năm). Đi ra rất nhiều bông, sỏi. Có khi nước đi ra khá sạch, nhưng sau đó lại ra chất nhầy và bọt. Tôi nhịn đói ba tuần, xoa bóp vài lần mỗi ngày. Cảm thấy dễ chịu. Tôi uống nước tiểu ba lần một ngày, mỗi lần 50 gr. Giảm cân rõ, cơ thể linh hoạt, mềm dẻo. Tôi định sẽ nhịn đói một tuần nữa. Lưỡi thường cảm thấy có vị axít. (Điều này chứng tỏ gan được làm sạch và được phục hồi). Rêu màu trắng ít đi nhưng vẫn còn một lớp mỏng và đều".

Bình luận : Ba tuần nhịn đói không thể làm sạch hoàn toàn cơ thể. Nên nghỉ một thời gian, sau đó lặp lại, nhịn đói 10 ~ 15 ngày mỗi quý hoặc mỗi nửa năm. Cứ thế cho đến khi tất cả trở lại bình thường.

Phương pháp điều trị bệnh béo phì cho đa số trường hợp là một đợt nhịn đói (không hạn chế uống nước) kéo dài 25 ~ 40 ngày, tiếp đó ăn kiêng.

Khi thể trọng ban đầu từ 120 ~ 200 kg và nhiều hơn, sự thích nghi với sự dinh dưỡng nhờ nguồn dự trữ bên trong cơ thể sẽ không xảy ra ngay. Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì nó có nghĩa kích thích mạnh thể chất "Nhầy" là thứ kìm hãm mọi quá trình sinh học. Những người này sau 10 ~ 15 ngày nhịn đói sẽ buồn nôn, nôn mửa, tim đập loạn nhịp, chóng mặt, ngừng sút cân.

Trường hợp như thế cần áp dụng nhịn đói gián đoạn. Nhịn đói đợt thứ nhất 10 ~ 15 ngày, nghỉ phục hồi cũng ngần ấy ngày. Nhịn đói đợt thứ hai 10 ~ 30 ngày, nghỉ phục hồi cũng ngần ấy ngày. Đợt thứ ba cũng vậy, lần lượt 10 ~ 12 đợt. Khi ăn thì sử dụng thức ăn khô, cho ít calo. Thời gian mỗi đợt nhịn đói bao nhiêu ngày thì tùy tình hình sức khỏe, thể trọng, lứa tuổi v.v... của người béo phì. Chu kỳ nhịn đói kiểu "quả lắc" như thế sẽ cho phép giảm 80 ~ 100 kg thể trọng !

Cùng với việc giảm thể trọng, người bị bệnh béo phì sẽ cải thiện được hoạt động của hệ tim mạch, huyết áp bình thường, khỏi chứng thở hổn hển, khó thở, loạn nhịp tim, phục hồi chức năng của tim. Phụ nữ sẽ có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn. Nam giới hoạt động tình dục mạnh hơn. Và dĩ nhiên nhân cách sẽ thay đổi về chất, người ta sẽ có thêm các phẩm chất tốt đẹp.

Bảng áp dụng các đợt nhịn đói theo Iu. Nikolaev

Đợt	Thể trọng (kg)		Số ngày nhịn đói	Số ngày nghỉ phục hồi
	Trước khi nhịn đói	Sau khi nhịn đói		
1	210	200	15	10
2	200	180	34	25
3	180	165	26	24
4	165	145	30	18
5	145	120	35	22
6	120	105	20	20
7	105	95	15	

26. Giai đoạn cấp tính của bệnh

Trước hết ta hãy xét, thế nào là bệnh ? "Bệnh" là trạng thái tạm thời đặc biệt của cơ thể, khi cơ thể từ trạng thái ổn định (khỏe mạnh) chuyển sang trạng thái khác (có bệnh) bất bình thường đối với cơ thể. Bị bệnh làm mất "cân bằng", cơ thể phải tốn sức sống (tức năng lượng) để trở lại trạng thái khỏe mạnh ban đầu. Bệnh cấp tính là khoảng thời gian mà cơ thể động viên sức sống (tức năng lượng) để trở lại trạng thái khỏe mạnh ban đầu.

Các dấu hiệu bệnh cấp tính, như nhiệt độ tăng cao, không muốn ăn, mỏi mệt toàn thân, chứng tỏ :

- Nhiệt độ tăng cao, chứng tỏ sức sống đang được động viên (tích cực hóa), đang cố đẩy yếu tố gây bệnh ra khỏi cơ thể bằng cách toát mồ hôi thật nhiều.

- Không muốn ăn, chứng tỏ cơ thể tiết kiệm sức sống bằng cách ngừng hao tốn năng lượng cho việc tiêu hóa.

- Mệt mỏi toàn thân, chứng tỏ cơ thể tiết kiệm sức sống bằng cách ngừng hao tốn năng lượng cho hoạt động thể lực và hoạt động chức năng thứ yếu khác của cơ thể.

Con người sẽ hoàn toàn thoát khỏi trạng thái bệnh cấp tính, khi có đủ dự trữ sức sống, khi người ấy tiết kiệm được sức sống bằng cách nhịn ăn và nằm nghỉ. Sử dụng thuốc giảm nhiệt là không có chỗ đứng trong quá trình tự nhiên ấy, ngược lại thuốc sẽ chỉ cản trở, gây tác hại mà thôi. Các thầy thuốc chân

chính thời cổ và thời nay làm tất cả những gì có thể giảm nhẹ quá trình tự nhiên đó. Ví dụ, Hippocrat trước khi kê đơn thuốc cho bệnh nhân, khuyên họ "đẩy" ra khỏi cơ thể tất cả những gì không cần thiết, và cứ làm như vậy cho đến khi mọi chức năng được phục hồi. Mà điều làm việc đó thì không có gì tốt hơn là nhịn đói. Trong thời gian bệnh cấp tính, Hippocrat dứt khoát khuyên bệnh nhân nên nhịn ăn.

Một vài lời dạy của Hippocrat :

Rất ít trường hợp cho bệnh nhân ăn, bởi vì nhịn ăn hoàn toàn thường là có lợi. Nếu người bệnh chịu được, hãy cứ để họ nhịn ăn cho tới khi bệnh lui...

Con người có thầy thuốc bên trong mình, chỉ cần biết cách giúp đỡ thầy thuốc đó hoạt động. Nếu cơ thể không được làm sạch, thì càng cho ăn, càng làm hại nó thêm. Khi cho bệnh nhân ăn quá nhiều thứ bổ béo, người ta đã nuôi thêm bệnh. Nên nhớ mọi cái thừa đều đi ngược lại tự nhiên.

Trong mọi bệnh cấp tính có kèm trạng thái sốt cao, miệng khô, lưỡi nhiều rêu và không muốn ăn, bệnh nhân đều gầy đi và chán ăn cho đến khi lưỡi sạch và ướt, và cảm giác đói, thèm ăn báo hiệu đã hết bệnh, bắt đầu ăn uống trở lại bình thường. Bệnh càng nặng, ăn vào càng mệt thêm.

Mọi trường hợp bệnh cấp tính đều nên nhịn đói cho đến khi hết các triệu chứng bệnh. Thực tế cho thấy như thế sẽ chóng khỏi bệnh hơn nhiều và không có trường hợp tử vong. G. Shellton đã dùng phương pháp nhịn đói chữa bệnh cho 60 ngàn người, dựa vào

thực tế điều trị của mình đã viết "... Không một ai chết hoặc bị biến chứng gì hết".

Bệnh nhân sốt thương hàn sẽ khỏi sau chừng hai tuần nhịn đói, mà không có biến chứng như cách điều trị thông thường. Bệnh đậu mùa sẽ cảm thấy rất mệt, hơi ngứa và rất hiếm khi xuất hiện vết loét, nếu nhịn đói ngay lập tức. Bệnh tinh hồng nhiệt, vết ban mất đi sau 4 ~ 7 ngày nhịn đói, còn sốt nóng thì chấm dứt ở ngày thứ tư. Bệnh quai bị sẽ khỏi sau 6 ~ 10 ngày nhịn đói, không có biến chứng. Các dạng khác nhau của bệnh cúm sẽ nhanh chóng giảm mọi triệu chứng sau ba ngày nhịn đói và không có trường hợp tử vong.

Sẽ không có gì lạ, khi bệnh nhân khỏi bệnh, mặc dù y học tuyên bố bó tay. Nhiều khi các loại thuốc mà y học sử dụng lại là nguyên nhân dẫn tới tử vong. Thuốc chống ho, thuốc giảm đau để khỏi đau lồng ngực trong bệnh viêm phổi thường dẫn đến tử vong. Bị bệnh viêm phổi mà ăn cũng rất nguy hiểm, tăng thêm độc tố trong cơ thể, cản trở việc lành bệnh và có thể dẫn tới áp-xe.

Không muốn ăn – đó là một trong những dấu hiệu đầu tiên của bệnh cấp tính, là trạng thái bình thường, tạo điều kiện cho cơ thể động viên lực lượng chống chọi với bệnh. Nhịn đói là biện pháp tạm thời giúp cơ thể hoàn tất nhiệm vụ tối cần thiết trong tình huống bất bình thường.

Chớ nên nghĩ rằng chỉ khi bị bệnh nặng mới nhịn đói, còn thì cứ việc ăn khi vẫn có khả năng tiêu hóa. Ngược lại, khi bệnh mới chớm mà bỏ vài bữa ăn là đủ

để ngăn chặn sự tiến triển của bệnh. Nếu sự rối loạn chức năng chưa đáng kể, triệu chứng bệnh chưa rõ lắm, chỉ mới nhức đầu, mệt mỏi, lưỡi nhiều rêu v.v...thì chỉ cần nhịn đói ngắn hạn là đủ để cơ thể thủ tiêu tình trạng nhiễm độc trước khi căn bệnh trở nên nghiêm trọng.

Khi xuất hiện các triệu chứng bệnh đầu tiên, nếu ta nhịn đói ngay, thì phần lớn trường hợp các bệnh cấp tính sẽ diễn ra nhẹ và chóng lành, đỡ sốt cao, đỡ sút cân, đỡ mệt hơn so với người cứ tiếp tục ăn khi đang bệnh.

Kết luận : Khi ở ban vừa xuất hiện dấu hiệu bệnh cấp tính, như không muốn ăn, sốt cao, bạn hãy lập tức nhịn đói, thì bạn sẽ chóng khỏi và không bị biến chứng.

27) Bệnh viêm tụy

Bệnh viêm tuyến tụy, cấp hoặc mạn tính, đôi khi kèm theo cơn đau thắt ở vùng bụng trên, nôn mửa nhiều lần, sụt huyết áp. Người bệnh ở trạng thái như vậy phải đưa đi cấp cứu. Thường thường bệnh này để lâu rất khó chữa, thuốc thang và ăn kiêng đều không khỏi.

Người ta đã thử điều trị bằng phương pháp nhịn đói. Dưới sự chỉ đạo của viện sĩ A. N. Bakulev, đã tiến hành điều trị cho 275 người bị viêm tuyến tụy cấp tính bằng phương pháp nhịn đói. Tất cả đều khỏi và xuất viện. Bệnh viêm tuyến tụy mạn tính cũng khỏi. Thường chỉ cần 10 ~ 15 ngày nhịn đói là đủ đạt kết

quả tốt. Nguyên tắc cơ bản điều trị bệnh viêm tuyến tụy là giảm đau, để cho tuyến tụy được yên, giải độc, loại trừ rối loạn tuần hoàn máu. Tất cả các yêu cầu đó đều được thỏa mãn trong thời gian nhịn đói.

28) Bệnh thiếu máu

Bệnh thiếu máu có thể trở thành cấp tính (viêm phổi tiết xơ-huyết), nếu không áp dụng biện pháp kiên quyết, ví dụ biện pháp nhịn đói. Tiếc rằng ít ai hiểu rằng cần nhịn ăn cho đến khi khỏi hẳn bệnh. Xin dẫn một ví dụ (bức thư của một người gửi cho tác giả).

"Tôi là nữ bác sĩ gây mê hồi sức, 56 tuổi, trong đó 20 năm đứng trong phòng mổ. Đã chứng kiến quá nhiều nỗi đau đớn của bệnh nhân và thấy họ chết như thế nào. Từ hồi còn là sinh viên, tôi đã trăn trở với câu hỏi, tại sao khi mổ xác, thấy mọi cơ quan còn nguyên vẹn, mà người ta lại chết ? Tiếc rằng lời giải đáp về nguyên nhân thực sự của các căn bệnh khác nhau mới xuất hiện trên sách báo gần đây. Hiển nhiên ông đã có đóng góp vô giá vào việc phát hiện các cơ chế hủy hoại sức khỏe con người, và nhân loại sẽ ghi nhận công lao đó của ông. Nhờ đọc sách của ông, cuộc đời tôi đã có ý nghĩa và chất lượng mới. Nhân đây tôi xin cảm ơn ông và trao đổi với ông vài kinh nghiệm của mình về việc bảo vệ sức khỏe.

Tôi thực hiện việc rửa ruột già của mình gần như hàng ngày, sáng sáng tôi dùng nước máy ấm ấm mà thụt, sau đó đi ngoài vài lần, ruột sạch hẳn và không làm phiền tôi suốt ngày đêm. Sau khi đi ngoài, bụng trở nên nhẹ bẫng và rất dễ chịu. Phân không hề có

mùi gì. Tôi rửa ruột hàng ngày như thế đã ba chục năm nay và khỏe mạnh.

Tôi nhịn đói theo phương pháp của Nikolaev từ năm 1973. Tôi còn nhớ năm ấy, chỉ sau 15 ngày nhịn đói, uống nước lọc, tôi đã khỏi bệnh thiếu máu thể nặng (sắp chuyển sang viêm phổi tiết xơ-huyết)".

Các chuyên gia liệu pháp nhịn đói ghi nhận rằng các hiện tượng đọng trong phổi, viêm phế quản sẽ khỏi nhanh chóng nhờ nhịn đói. Bệnh lao phổi thì gay go hơn nhiều. Nếu chưa nặng lắm, thì dù là lao phổi mạn tính, cũng vẫn khỏi. Đối với bệnh lao phổi, nên thực hiện nhiều đợt nhịn đói ngắn ngày, ví dụ chỉ một ngày. Vấn đề là bệnh nhân lao phổi rất khó lấy lại thể trọng nếu nhịn đói dài ngày.

Để phòng bệnh lao và bệnh phổi nói chung, đối với những người yếu sức và dễ bị các bệnh viêm phổi, viêm phế quản, nên rèn luyện cơ thể bằng các đợt nhịn đói định kỳ, cơ thể bạn sẽ ít bị chất thải và do đó có sức đề kháng tốt hơn.

28) Bệnh viêm đa khớp

Tâm trạng của người bị bệnh này là lúc nào cũng ủ rũ, lo lắng, mất ngủ, vẻ mặt hằn rõ vẻ đau đớn, thất vọng và bế tắc. Họ tránh tiếp xúc và thường bày tỏ ý định tự tử. Tất cả những cái đó chứng tỏ có một sức ép tâm lý rất mạnh dẫn tới sự rối loạn trao đổi chất trong cơ thể.

Nhịn đói sẽ giúp đỡ tốt cho ngay cả các bệnh nhân đã gần như tàn phế, không còn khả năng tự phục vụ mình được nữa.

Thời gian nhịn đói từ 18 đến 25 ngày. Thường là bắt đầu có chuyển biến tốt ở giai đoạn thứ hai và thứ ba khi nhịn đói. Các khớp đỡ đau, dễ cử động hơn, bớt sưng phù. Đồng thời tâm trạng của người bệnh khá hơn, các ý nghĩ đen tối mất dần, ngủ khá hơn.

Nikolaev miêu tả trường hợp một phụ nữ 26 tuổi bị bệnh viêm đa khớp do nhiễm trùng gây biến dạng. Trước khi nhịn đói, bệnh nhân kêu đau ở các khớp cẳng tay, cổ tay, đầu gối, cổ chân, kêu mất ngủ, bứt rứt khó chịu, mệt mỏi, các khớp khó cử động và bị biến dạng.

Bệnh kéo dài đã ba năm. Bệnh nhân đã điều trị bằng các loại thuốc, đã nằm viện vài lần, nhưng cứ sau khi tiêm thuốc dăm ba ngày, cơn đau lại tái phát với cường độ mới.

Trước khi nhịn đói, thể trọng của chị ta dưới mức chuẩn. Sau đây là diễn biến của quá trình nhịn đói:

Ngày nhịn đói thứ nhất : kêu đau các khớp, tâm trạng không ổn định, dễ cáu bẳn, đêm mất ngủ.

Ngày nhịn đói thứ tư : các khớp đỡ đau, sút 2,5 kg; phần lớn thời gian nằm trên giường, dễ nổi cáu, ngủ không ngon.

Ngày nhịn đói thứ mười : các khớp đỡ đau hẳn, thích đi lại không cần người dìu. Tâm trạng khá lên, đêm ngủ được 6 ~ 7 giờ.

Ngày nhịn đói thứ 25 (ngày cuối cùng) : đã sút 9 kg. Tâm trạng ổn định, các khớp dễ cử động; hết đau; đi dạo gần như không khập khiễng, ngủ ngon.

Xuất viện. Đi làm trở lại.

Bệnh viêm đa khớp do thấp khớp thì khó chữa hơn; ở đây sự nhiễm trùng do liên cầu khuẩn phá hoại cùng lúc cả các khớp lẫn các van tim. Nguồn nhiễm trùng khu trú ở các hạch hoặc các ổ khác. Trong trường hợp này nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp sẽ có kết quả tốt. Các vị trí tổn thương nên đắp gạc tẩm nước tiểu cô đặc.

30) Viêm tủy xám

Bệnh này thường bị từ hồi bé, nặng dần lên, tới mức bại liệt. Bệnh rất khó chữa, đôi khi mọi loại thuốc đều vô hiệu.

Song thực tiễn của liệu pháp nhịn đói đã chứng tỏ rằng cả bệnh này cũng chữa được. Dĩ nhiên tùy thuộc vào mức độ trầm trọng của bệnh và vào quyết tâm của bệnh nhân có sẵn sàng nhịn đói vài đợt dài hạn hay không. Thống kê cho biết 98% mọi ca khỏi hoàn toàn trong thời gian nhịn đói hoặc không lâu sau khi nhịn đói.

31) Viêm tuyến tiền liệt

Viêm tuyến tiền liệt là nguyên nhân thông thường gây bí đái và làm nhiễm bẩn bàng quang, dẫn tới cảm giác bứt rứt khó chịu ở lưng, đùi, chân, đôi khi ở thắt lưng và hông. Nước tiểu bị giữ lại, kích thích, gây viêm, thậm chí gây loét bàng quang và cổ bàng quang. Những nam giới béo mập, bụng bự, làm việc ở tư thế ngồi, tuyến tiền liệt dễ phình to ra. Nước tiểu bị giữ lại sẽ đầu độc bàng quang, rồi cả cơ thể, gây đau đớn khó chịu.

Các bác sĩ nói rằng chưa biết nguyên nhân gây bệnh viêm tuyến tiền liệt, nhưng tôi cho rằng đó là hậu quả của sức ép tâm lý, do ăn uống thừa mứa, thậm chí do sinh hoạt tình dục quá mức.

32) Cảm lạnh

Cảm lạnh là triệu chứng đầu tiên của sức ép tinh thần, trì trệ năng lượng, mà biểu hiện xa xôi sẽ có thể là ung thư, lao phổi và các bệnh thoái hóa. Giữa lần cảm lạnh đầu tiên hồi bé với cái chết vì ung thư sau này là những năm tháng đầy triệu chứng trung gian, như hay bị cảm lạnh, ho, viêm họng, táo bón, ỉa chảy, nhức đầu. Mệt mỏi, khó chịu, khó thở, lo lắng, mất ngủ, lưỡi nhiều rêu và nhiều triệu chứng khác chính là các đợt khủng hoảng thanh lọc. Một cơ thể không bị nhiễm độc và không có chất xỉ sẽ không bao giờ có các triệu chứng ấy.

Tránh cảm lạnh có thể bằng cách hạn chế ăn uống, tiết kiệm năng lượng và nhịn đói. Bị cảm lạnh mà ăn vào thì chỉ khiến bệnh lâu khỏi.

Một số người luyện tập thể thao, sáng sáng chạy 6 ~ 8 km, quen tắm nước lạnh, song vẫn cứ bị cảm lạnh. Bị cảm lạnh là do thói quen ăn uống không đúng cách, ăn quá nhiều.

Cơ thể đã yếu và tích tụ nhiều chất xỉ, khi gặp lạnh hoặc nóng, việc bài tiết chất thải sẽ bị chậm lại, bị cản trở, và điều này thường dẫn tới khủng hoảng là bị cảm lạnh.

Mỗi khi hoạt động của hệ bài tiết gặp khó khăn, cản trở, thì đều tích tụ chất xỉ, chất độc tới nồng độ

quá mức cho phép, khiến cơ thể phải phục hồi trạng thái ổn định ban đầu của mình. Cơ thể thoạt tiên thải chúng ra bằng cách hắt hơi sổ mũi. Bạn chớ nên coi đó là tại virus. Bạn cần hiểu rằng sức sống trong trường hợp này đang phục vụ bạn.

Khi xuất hiện các triệu chứng đầu tiên của bệnh cảm lạnh, phải nhịn ăn ngay lập tức, chỉ uống lượng nước vừa đủ cho khỏi khát, chứ không uống nhiều. Đúng là càng uống ít nước bao nhiêu, sẽ càng chóng khỏi bệnh bấy nhiêu. Nên nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp không dưới 24 giờ, có thể nhịn vài ba ngày, tùy mức độ nặng của các triệu chứng.

Sau khi nhịn đói thì chỉ ăn uống nhẹ trong vài ngày tiếp theo : nước cà rốt, táo cho bữa sáng; món xalát rau cho bữa trưa, trái cây tươi cho bữa tối. Không ăn món ăn nặng trước khi bệnh khỏi hẳn.

Trong thời gian nhịn đói nên nằm chỗ ấm và thoáng khí. Có thể tắm nước nóng. Nên đi ngủ sớm. Không nên đọc sách và xem tivi.

33) Bệnh tâm thần

Kết quả của liệu pháp nhịn đói đối với các bệnh tâm thần chủ yếu tùy thuộc vào hai yếu tố. Một, tuân thủ chế độ sinh hoạt (ăn uống và làm việc); hai, nhịp độ tiến triển của bệnh và thời gian bị bệnh lâu tới mức nào. Bệnh "mới bị" thì sẽ chóng khỏi, kết quả duy trì lâu dài, có hoàn cảnh thuận lợi thì sẽ không tái phát. Bệnh càng để lâu và trải qua nhiều cách điều trị, thì liệu pháp nhịn đói càng

ít kết quả hoặc chỉ đỡ, rồi lại tái phát. Điều này cũng dễ hiểu : cơ thể đã bị bệnh hủy hoại một thời gian dài, sức chống đỡ tự nhiên đã cạn kiệt; do vậy khả năng chữa lành bệnh và duy trì kết quả là rất thấp.

Ví dụ từ thực tế điều trị của Iu. Nikolaev.

"Bệnh nhân B. tới gặp tôi với chẩn đoán : Bệnh tâm thần phân lập, hội chứng nghi bệnh. Bệnh nhân kêu đau đầu, có cảm giác đầu trống rỗng, đung đưa trong ngực và trong cổ họng; cảm giác không có nửa lồng ngực bên trái cộng cả tim và cánh tay trái; cảm giác dạ dày không co bóp; cảm giác lạnh hoặc nóng ở chân. Mệt mỏi toàn thân. Thi thoảng chỉ muốn sủa lên như chó.

Trong tình trạng như thế, bệnh nhân đã ở bệnh viện tâm thần ba năm, trải qua mọi liệu pháp tâm thần nhưng vô hiệu. Cuối cùng đến bệnh viện của tôi để điều trị bằng liệu pháp nhịn đói.

Bệnh nhân nhịn đói 29 ngày. Trong thời gian phục hồi, đến ngày thứ 12 thì tôi cho xuất viện về nhà theo đề nghị của hai mẹ con anh ta. Ở nhà B. tiếp tục ăn uống theo chế độ phục hồi, đi dạo, đi trượt tuyết. Tình trạng ngày một khá dần. B. không phàn nàn gì nữa và cảm thấy khỏe mạnh.

Sau đó B. tiếp tục học đại học Luật và đã tốt nghiệp. Được phân công làm cán sự pháp lý ở một bộ nọ. B. công tác ở đó đã 20 năm, có uy tín cao ở cơ quan và còn làm công tác xã hội. Có vợ. Có hạnh phúc gia đình. Chưa bao giờ nằm viện nữa. Kể ra, đôi

khi B. cũng có vẻ lo lắng vì cảm giác nghi bệnh, song anh biết cách tự vượt qua, định kỳ tiến hành nhịn đói có thời hạn. Anh ăn kiêng, không ăn thịt, hạn chế chất đạm động vật, chủ yếu ăn rau quả, không uống rượu, không hút thuốc".

Bình luận : Cảm giác lo sợ chứng tỏ có sức ép tinh thần trong dạng trường năng lượng con người. Cùng với liệu pháp nhịn đói, cần áp dụng phương pháp làm sạch dạng trường năng lượng của mình.

34) Xơ cứng tỏa lan

Xơ cứng tức là một bộ phận nhất định của cơ thể bị cứng lại do viêm. Trong hệ thần kinh, xơ cứng là chỉ trường hợp mô liên kết phát triển quá mức, vô trật tự. Xơ cứng có thể lan tỏa trong não và tủy sống. Chỗ xơ cứng có kích thước bằng từ đầu mũi kim băng đến to như hạt đậu.

Triệu chứng chính : mệt mỏi, động tác nhanh mạnh, tứ chi không ăn khớp trong hành động, rối loạn tâm thần kèm theo ảo giác, nói lảm nhảm liên tục, mắt đưa qua đảo lại, cơ thể rung động co giật.

Bệnh xơ cứng tỏa lan dễ được chữa khỏi bằng cách nhịn đói, kể cả bị bệnh đã lâu. Muốn vậy cần nhịn đói vài đợt, mỗi đợt 15 ~ 25 ngày. Diễn biến đại thể như sau : đợt thứ nhất, tình trạng chung của bệnh nhân được cải thiện; việc kiểm soát và phối hợp tứ chi tốt hơn; người bệnh bị liệt giường sẽ ngồi dậy và đi lại được. Tình trạng cứ thế tốt dần trong các đợt sau. Kết quả sẽ tốt hơn nếu kết hợp tập các động tác nhẹ nhàng, đòi hỏi sự khéo léo. Thức ăn chủ yếu là

rau quả, rất hạn chế chất béo, chất đạm và chất bột. Đạm nên có nguồn gốc thực vật. Ví dụ :

"Tôi 60 tuổi, mua bộ sách bốn tập của ông. Trong vòng bốn tháng, tôi nhịn đói ba lần, mỗi lần ba ngày, uống nước tiểu và nước lọc. Khỏi đau các khớp, huyết áp hạ, không đau thận, giảm được 15 kg thể trọng, cảm thấy dễ chịu. (Cơ thể đã loại bỏ được 15 kg thịt thừa, cũng là trọng lượng gây bệnh).

Chồng tôi 70 tuổi, ngón chân cái tự dưng đỏ tấy lên. Đi bệnh viện khám, người ta tiêm, bôi thuốc, một tuần sau thì cả bàn chân sưng húp. Tôi thuyết phục ông xã uống nước tiểu. Ông ấy đồng ý. Nhịn đói ba ngày và uống nước tiểu. Dùng gạc đẫm nước tiểu bọc chân. Ngày thứ tư tháo gạc ra, chân khỏi sưng và trông trẻ hẳn lại. Vợ chồng tôi quá đỗi ngạc nhiên".

Bình luận : Đỏ tấy là gì ? Là ở chỗ đó có viêm, có mủ. Cái đói và tính axít của nước tiểu đã làm thay đổi độ pH ở vị trí đó của cơ thể, cho nó trở lại bình thường. Điều đó chứng tỏ xử lý bệnh lý tận gốc,

35) Bệnh tiểu đường

Nhịn đói được áp dụng thành công từ lâu để điều trị bệnh tiểu đường. Các bác sĩ ở phương Tây, Nhật Bản, đặc biệt ở Ấn Độ, đã từ lâu xếp bệnh tiểu đường vào danh sách các bệnh được điều trị tốt bằng phương pháp nhịn đói.

Các bác sĩ ghi nhận rằng trong đa số trường hợp, đường sẽ ngừng đi ra theo nước tiểu ở ngày nhịn đói thứ 4 ~ thứ 5.

Cần biết rằng đối với bệnh tiểu đường, đặc biệt thể nặng, sẽ đáng tin cậy và rất an toàn, nếu tiến hành vài đợt nhịn đói, mỗi đợt từ 7 ~ 14 ngày. Trường hợp có vết loét hoại thư ở chân, nếu bệnh nhân béo mập (là do người bệnh từ lâu phải lệ thuộc vào thuốc hoócmôn), thì hãy để họ tiếp tục uống thuốc cả trong thời gian nhịn đói, nhưng với liều lượng giảm đi 5 ~ 10 lần.

Ở thủ đô Erevan, người ta đã điều trị thành công cho các bệnh nhân tiểu đường thể nặng, béo mập, bị vết loét hoại thư ở chân. Bằng vài đợt nhịn đói 11 ngày. Bác sĩ G. Sakisian ở đó đã tiến hành điều trị như vậy. Có một ca có nguy cơ phải cưa chân về bàn chân bị hoại thư. Sau hai đợt nhịn đói, mỗi đợt 11 ngày, mọi chỉ số bệnh tiểu đường (lượng đường trong máu, trong nước tiểu v.v..) đều tốt hơn; viêm hoại thư khỏi hẳn, khỏi cần cưa chân; bệnh nhân đi lại tự do.

Nhịn đói kiểu niệu liệu pháp còn cho kết quả cao hơn. Trong thời gian nhịn đói, lượng đường trong máu giảm xuống; trong thời gian phục hồi, lượng đường có thể tăng lên, nhưng không quá mức chuẩn. Tình trạng chung của người bệnh tốt lên : không mệt, không khát, không thèm ăn.

36) Bệnh tim

Đa số bệnh tim xuất hiện là do động mạch vành bị hẹp và nghẽn. Nhịn đói theo kiểu niệu liệu pháp sẽ nhanh chóng xử lý, làm tiêu tan các nút nghẽn, các mảnh cholesteron ở thành trong của động mạch. Liệu pháp nhịn đói điều trị tốt các bệnh tim như xơ cứng

động mạch vành, bệnh viêm cơ tim cấp tính, bệnh viêm màng trong của tim, bệnh viêm màng ngoài của tim, bệnh tim nhiễm mỡ.

Trong thời gian nhịn đói dài ngày, tim được nghỉ ngơi. Nhưng ở giai đoạn đầu (hưng phấn ăn uống) và một phần cơn nhiễm axít tăng tiến, thì tim mệt, đập nhanh. Chỉ sau cơn nhiễm axít thứ nhất, mạch đập mới trở lại bình thường, động mạch sẽ mềm và đàn hồi hơn. Nhịp tim sẽ đều, rõ, không gián đoạn.

37) Suy động mạch vành tim

Bệnh suy động mạch vành tim mạn tính ở những người béo mập sẽ được điều trị hiệu quả bằn cách nhịn đói. Đa số bệnh nhân đỡ bệnh là nhờ việc giảm cân đã làm bình thường hóa vị trí của tim và cải thiện tuần hoàn máu ở động mạch vành.

Bệnh tim không phải là chống chỉ định trong liệu pháp nhịn đói, song thời gian nhịn đói không được quá dài. Một số trường hợp phải yêu cầu người bệnh nằm nghỉ một nửa thời gian..

Karrington cho rằng nhịn đói là cách tốt nhất và là biện pháp sinh lý duy nhất củng cố các con tim yếu. Đó là do ba yếu tố :

- Cái đói bảo đảm cho tim được nghỉ ngơi;

- Nhờ nhịn đói mà cải thiện toàn bộ hệ tuần hoàn máu;

- Không có các phương tiện kích thích mà các phương pháp điều trị khác sử dụng.

Khi làm việc ít đi, tim tự chữa bệnh cho mình. Theo ghi nhận của G. Shellton, đối với hàng trăm ca bệnh tim, sau khi nhịn đói với thời gian khác nhau, tim đều trở nên khỏe và vững vàng hơn. Nhiều bệnh tim bị coi là "khó trị" đã trở lại bình thường.

Giảm thể trọng làm cho tim bớt gánh nặng. Ở những người béo, tim phải gắng sức làm việc bảo đảm đẩy máu tuần hoàn khắp cơ thể khổng lồ. Mỗi kilôgam thể trọng giảm bớt được sẽ bớt gánh nặng cho tim.

Bắt đầu nhịn đói, muối ngừng được đưa vào cơ thể, tạo điều kiện nhanh chóng rút nước và muối ra khỏi các mô phù thũng. Các mô bị phù thũng, bệnh thũng nước biến mất, cũng giảm nhẹ công việc cho tim.

38) Tăng thể trọng nhờ nhịn đói

Nếu một người có thể trọng thấp, bất kể thể tạng ra sao, thì trước tiên đó là bệnh, chứng tỏ sự hiện diện của quá trình bù đắp. Ở người đó, bệnh lý có cả trong ý thức lẫn trong thể xác. Ý thức thì bị sức ép tâm lý, còn thể xác thì bị tích tụ nhiều chất xỉ. Do các tế bào bị nhiễm độc, hoạt động chức năng của một số cơ quan bị rối loạn. Nhịn đói sẽ cho phép làm sạch cả ý thức lẫn thể xác. Ngoài ra, sẽ kích thích khả năng của từng tế bào hấp thụ tốt hơn các chất trong thức ăn, nhờ vậy chỉ sau vài tuần hoặc vài tháng, người gầy mập ra tới mức khiến người xung quanh phải ngạc nhiên.

G. Voitovich miêu tả việc ông đã dùng cách nhịn đói chữa bệnh cho những phụ nữ gầy gò ở thành phố Lêningrát sau thời kỳ bị phát xít Đức bao vây như thế

nào. Những người ấy nhiều năm sau giải phóng vẫn không sao phục hồi được thể trọng bình thường. Ngoài ra, một số người còn bị các bệnh mạn tính. Họ đồng ý nhịn đói, song không tin tưởng cho lắm vào kết quả. Không ngờ sau vài đợt nhịn đói họ vừa khỏi bệnh mạn tính, vừa trở lại thể trọng bình thường mà bao năm qua chưa phục hồi được.

39) Bệnh về tai

Các bệnh về tai liên quan tới bệnh huyết áp cao và bệnh xơ cứng động mạch vành. Nhịn đói có tác dụng phục hồi chức năng thính giác. Ví dụ, sau đợt nhịn đói 15 ~ 25 ngày và thời gian phục hồi 15 ~ 20 ngày, người ta đã khảo sát số bệnh nhân bị bệnh tai. 82 trong số 93 người, chức năng thính giác đã tăng từ 5 lên 15 đêxiben. 11 người không tăng, nhưng tất cả 93 người đều không còn bị tiếng ồn tiếng rung trong đầu. Đó là nhờ các thụ thể và thần kinh thính giác được thanh lọc, cải thiện dinh dưỡng ở tai và não.

40) Các bệnh mạn tính

Chúng ta đã biết, bệnh là trạng thái tạm thời đặc biệt của cơ thể, khi cơ thể từ trạng thái ổn định (khỏe mạnh) chuyển sang trạng thái khác (có bệnh) bất bình thường đối với cơ thể. Bị bệnh làm mất "cân bằng", cơ thể phải tốn sức sống (tức năng lượng) để trở lại trạng thái khỏe mạnh ban đầu. Nếu không đủ sức sống (tức năng lượng) để trở lại trạng thái khỏe mạnh (ổn định) ban đầu, thì cơ thể sẽ ổn định hoạt động của mình ở trạng thái trung gian giữa bệnh tật và khỏe mạnh. Trạng thái trung gian ấy chính là bệnh mạn tính.

Bệnh mạn tính có đặc trưng là căn nguyên gây bệnh nằm lại trong cơ thể cố "bắt rễ" thật chắc để phát triển, còn cơ thể thì cố gắng trở lại trạng thái khỏe mạnh ban đầu. Trong cả hai trường hợp đó, cơ thể đều phải hao tốn sức sống, thích nghi với thứ "hòa bình bên bờ vực chiến tranh". Điều này dẫn tới chỗ khởi động một số cơ chế bù đắp; cơ thể của người bị bệnh mạn tính tiếp tục tồn tại trong tình trạng "tàm tạm" khi còn sức sống để duy trì nó. Một khi cơ thể không thể bảo đảm cơ chế bù đắp, kiềm chế bệnh kia, thì bệnh sẽ tái phát, chiếm cứ thêm "không gian sống" (đất sống). Đến lượt mình, cơ thể lại chống đỡ bằng cách tạo ra cơ chế bù đắp mới, và phải tốn nhiều sức sống hơn cho việc đó.

Do phải phân phối lại sức sống, cơ thể sẽ chấm dứt một số chức năng sinh học thứ yếu để sống còn. Trước tiên chấm dứt chức năng gây hao tốn năng lượng nhiều nhất, là hoạt động sinh dục : tổng trương lực của cơ thể giảm xuống, lão hóa trước tuổi với các bệnh đi kèm, tuổi thọ giảm mạnh.

Xuất phát từ những điều vừa kể, việc chữa bệnh phục hồi cơ thể sẽ diễn ra theo giai đoạn. Nhờ các thủ pháp tiết kiệm năng lượng, thoạt đầu sẽ phục hồi mức độ sức sống. Mức độ này sẽ chuyển cơ thể từ mức độ bù đắp này sang mức bù đắp khác, cho đến khi trở lại khỏe mạnh đích thực. Việc chuyển cơ thể từ mức độ bù đắp này sang mức bù đắp khác được đánh dấu bằng sự kịch phát các bệnh mạn tính tương ứng, để rồi các bệnh mạn tính đó rốt cuộc sẽ biến mất. Mỗi người có thể được giải thoát hoàn toàn khỏi bất cứ

bệnh mạn tính gì, chỉ cần vượt qua đợt kịch phát của các bệnh đó.

Sau mỗi lần kịch phát như thế, chức năng đã mất đi trước kia sẽ được phục hồi. Thoạt đầu bạn sẽ thấy sảng khoái, sau đó mất dần các dấu hiệu lão hóa trước tuổi, rồi chức năng sinh dục được phục hồi.

Bây giờ hãy xem cái đói giúp ta chiến thắng bệnh mạn tính như thế nào.

Phương pháp nhịn đói chữa bệnh cho phép chữa khỏi cả phúc hợp các bệnh mạn tính. Đó là vì việc nhịn đói trước hết có tác dụng phục hồi, về chất lượng cũng như số lượng, hoạt động của hệ quan trọng nhất nơi con người – hệ miễn dịch, củng cố màng bảo vệ các tế bào, các cơ quan và hệ thống, tái tạo đề-pô máu (dòng tuần hoàn nhỏ), và không kém phần quan trọng, bảo đảm tác dụng phòng trị bệnh lâu dài.. Cơ thể được "đại tu". Nếu tác dụng chiều sâu của việc nhịn đói thủ tiêu được gốc rễ bệnh tật trong dạng trường năng lượng của con người, thì một số bệnh mạn tính sẽ biến mất hoàn toàn khỏi cơ thể. Nếu tác dụng ấy chưa đủ mạnh, thì bệnh mạn tính có thể tái phát do lối sống sai lầm. Tất cả tùy thuộc vào thời gian bị bệnh bao nhiêu lâu và chủ yếu vào quyết tâm của người bệnh có cố gắng đạt tới kết quả trọn vẹn hay không. Cố gắng này thể hiện ở việc hàng năm lặp lại việc nhịn đói để đề phòng bệnh tái phát. Có không ít ví dụ về những bệnh nhân chỉ còn chờ chết, vậy mà nhờ quyết tâm kiên trì nhịn đói đều đặn, mấy năm sau đã trở thành những người hoàn toàn khỏe mạnh.

Bệnh mạn tính trước hết hạ thấp việc các tế bào hấp thụ khí CO_2 ; điều trị theo phương pháp thông thường không làm cho chỉ số quan trọng ấy trở lại bình thường được. Cuối cùng là cơ chế bù đắp-thích nghi bị kiệt sức, vô hiệu.

Bản thân các triệu chứng bệnh mạn tính ít nhiều có tác dụng bảo đảm bù đắp tương đối quá trình gây bệnh. Ví dụ phản ứng nhiệt độ của cơ thể sẽ tích cực hóa chức năng miễn dịch (tức phản xạ bảo vệ) đối với virút. Hội chứng đau sẽ tăng cường hiệu quả giảm đau bên trong cơ thể, kích thích cơ thể tiết ra chất giảm đau v.v....

Kịp thời áp dụng phương pháp nhịn đói sẽ bảo đảm phục hồi quá trình các tế bào hấp thụ khí CO_2.

Đặc điểm quan trọng của việc nhịn đói chữa bệnh mạn tính là nhanh chóng giải phóng cơ thể khỏi các chất thải, các chất độc tích tụ từ lâu – nguyên nhân của mọi thứ bệnh, rồi lối sống đúng cách sau đó sẽ phục hồi năng lượng và sức khỏe.

Sẽ lầm to, nếu tưởng rằng một lần nhịn đói, dù dài ngày, đã đủ làm sạch cơ thể hoàn toàn khỏi các chất xỉ tích tụ. Các chất độc tích tụ nhiều năm trong cơ thể không thể được thải ra hết trong vài ngày hoặc vài tuần. Những bệnh như viêm khớp, khối u, cần phải nhịn đói ba bốn đợt mới có được kết quả tương đối rõ.

Khi bị bệnh viêm đường hô hấp, ống tiêu hóa, niệu đạo và một số cơ quan khác có màng nhầy, chỉ cần một đợt nhịn đói 20 ~ 30 ngày là đủ khỏi bệnh hoàn toàn.

Quan sát kết quả nhịn đói đối với hàng ngàn trường hợp trong hơn 130 năm qua đã chứng minh rằng, khi nhịn đói, cơ quan tiêu hóa được nghỉ ngơi, thì toàn bộ sức sống của cơ thể được giải phóng sẽ dồn cho việc làm sạch cơ thể khỏi các chất độc tích tụ. Nhờ sức sống của chính mình, cơ thể đủ khả năng phục hồi sức khỏe, năng lượng sau khi đã được giải phóng khỏi các chất độc.

Bệnh thiếu máu ác tính nhanh chóng qua đi trong đợt nhịn đói hai tuần. Trong thời gian đó, số lượng hồng cầu tăng lên chừng năm trăm ngàn lần.

Các bệnh nhân tiểu đường, đặc biệt những người mập, có thể nhịn đói một cách an toàn và thành công. Nhưng nếu họ đã tiêm insulin trong một thời gian lâu dài, thì khi nhịn đói phải có sự theo dõi của bác sĩ.

Bệnh nhân viêm thận mạn tính mà nhịn đói sẽ rất có lợi.

Trong thời gian phục hồi (sau khi nhịn đói) và thời gian lâu dài sau đó, các bệnh nhân mạn tính cần nhớ không được ăn cùng lúc sữa và thịt. Hệ tiêu hóa của họ không thể nào đủ sức phân giải mọi kết cấu đạm thành các axít amin cho tế bào cơ thể hấp thụ. Cơ thể sẽ bị dị ứng và tốn nhiều năng lượng để khắc phục hậu quả dị ứng. Họ có ăn thì phải ăn riêng rẽ hai thứ đó, và chủ yếu là ăn rau quả tươi.

41) Bệnh động kinh

Nhịn đói chữa khỏi bệnh động kinh. Từ năm 1932, bác sĩ Clemmensen làm việc ở bệnh viện tâm thần

thành phố Diaplund (Đan Mạch), căn cứ 155 đợt điều trị bệnh động kinh bằng phương pháp nhịn đói, đã xác định rằng đa số ca bệnh được cắt cơn ở ngày nhịn đói thứ 4 ~ thứ 5, bất kể bị bệnh đã bao nhiêu năm. Đặc biệt hiệu quả thể hiện rõ ràng ở những bệnh nhân lên cơn thường xuyên.

Năng lực trí tuệ tăng lên đáng kể trong thời gian nhịn đói (nếu không bị nhiễm độc). Đó là lý do để áp dụng phương pháp nhịn đói cho những người bị bệnh mất trí. Ví dụ, trong số 17 bệnh nhân mất trí do bác sĩ Heii điều trị, chỉ có 5 người không kết quả, 12 người còn lại đã khỏi bệnh hoàn toàn.

KẾT LUẬN

Không hề có con đường dễ dàng dẫn đến sự lành mạnh hoàn toàn về thể xác và tinh thần.

Tôi cùng các bạn đã tìm hiểu khá chi tiết một khoa học kỳ lạ về con người – vấn đề nhịn đói. Đã xác định rằng cái đói có ảnh hưởng chính tới dạng trường năng lượng (ý thức) của chúng ta. Những thay đổi trong ý thức sẽ có ảnh hưởng tích cực đến thể xác. Tác giả tin chắc rằng khi bạn mỏi mệt vì bệnh tật và sự điều trị, việc nhịn đói sẽ cứu bạn khỏi tai họa.

Hãy nhớ rằng khi nhịn đói, bạn hi vọng vào bản thân, vào sức mạnh của Tự Nhiên đi vào cơ thể bạn. Làm việc, nâng đỡ và phát huy cái đã tạo ra ta, đó là một Phép Mầu Vĩ Đại.

Cũng nên nhớ rằng trí thông minh của chúng ta chỉ là công cụ nhận thức mà thôi. Chớ có đồng nhất mình với trí tuệ, tình cảm. Nếu không bạn sẽ dễ chạy theo những thứ liệu pháp dựa trên cái gọi là "thành tựu khoa học".

Bạn có thể viết thư kể với tôi về kết quả hoặc nhận xét của mình, theo địa chỉ : 346300, tỉnh Rostov, thành phố Camensk-Shakhtinsc, a/ia 75. Geneshe.

Xin nhắc bạn, tôi không chữa bệnh, không làm cố vấn, không tiếp khách. Tôi trình bày khoa học về con người. Bệnh của bạn là vấn đề của bạn. Nói rộng hơn, bệnh của bạn là hậu quả nhiều hành động không đúng của bạn. Nguyện vọng được giải thoát khỏi bệnh tật – đó là cuộc đấu tranh của bạn với những thói quen vô lý đẻ ra các hành động không đúng. Tôi có thể giúp bạn trong cuộc đấu tranh ấy bằng kiến thức (được trình bày trong bộ sách của tôi), còn tự bạn phải chiến đấu. Chúc bạn chiến thắng trong cuộc đấu tranh với trí óc của mình, tình cảm của mình, ý muốn của mình.

MỤC LỤC

Lời nói đầu 5

Phần 1. LÝ LUẬN NHỊN ĐÓI 7

Chương 1. Cái đói trong tự nhiên 9

Chương 2. Cái đói trong lịch sử loài người 15

Chương 3. Giải thích khái niệm "nhịn đói" 39

Chương 4. Các quá trình diễn ra trong cơ thể người khi nhịn đói 53

Chương 5. Các kiểu nhịn đói và đặc điểm của chúng 101

Chương 6. Đặc điểm của cách tiến hành nhịn đói tùy theo nhịp điệu sinh học, thể tạng và lứa tuổi từng người 137

Phần 2. THỰC HÀNH NHỊN ĐÓI 149

Chương1. Ai không được nhịn đói 151

Chương 2. Chuẩn bị sơ bộ trước khi nhịn đói 155